**МБОУ города Костромы «Средняя общеобразовательная школа № 24»**

**Психологическая служба**

**Рекомендации детям, имеющим трудности в обучении.**

Соблюдай режим дня, режим самоизоляции и правила гигиены.

Если у тебя есть какие – либо вопросы или ты взволнован, вынужденным карантином, не стесняйся задавать вопросы взрослым.

Составь себе режим дня и обсуди его с родителями или попроси их помочь тебе в этом. Соблюдай распорядок, так будет проще вернуться в обычный режим.

Помогай родителям по хозяйству, освой новое хобби, слушай музыку, рисуй, занимайся спортом.

Не переживай, и не волнуйся если что-то у тебя не получается, сделай перерыв, а затем вернись к тому, что не доделал. Если ты не можешь самостоятельно справиться, не стесняйся попросить помощи у родителей или сверстников.

Если у тебя возникают какие-либо трудности, всегда разговаривай с родителями. Ты должен знать, что они всегда придут к тебе на помощь и все трудности будет легко преодолеть.