**Советы для родителей детей, оказавшихся в режиме самоизоляции.**

***Нынче весна нас закрыла дома.***

***С собой побыть один на один.***

***Смотрим на мир из окна и балкона,***

***Мы выдержим, мы посидим!***

***Будем дышать как раньше***

***Друг другом,***

***Совместно готовить, пить чай,***

***Смеяться, ругаться и так по кругу,***

***Хорошее посмотрим кино.***

***Карты достанем, лото и краски,***

***Будем играть вечерами с семьей.***

***И по ролям почитаем сказки,***

***Обретем душевный покой.***

***Мы вместе, а значит справимся,***

***Сможем, конечно, пересидим.***

***Оставайтесь дома и мир поправиться!***

***Этим мы всех защитим!***

***(Автор Наталия Вильданова)***

Сейчас такая ситуация, что дети оказались дома. Карантин. Школы и детские сады прекратили работу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться ***сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*.** Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы старших детей о вирусе и т. д., но и ***не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*.** Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома. Хотя ваши дети, особенно дети постарше, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы погулять, увидеться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом. Поговорите с ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо  ***снизить общий получаемый информационный поток***(новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, пользоваться влажными салфетками).

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к ритму в детском саду, когда карантин закончится.** Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Надо **предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка**(не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. ***Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.***