***Рекомендации***

***в период самоизоляции***

***для родителей и детей***

|  |
| --- |
| Мы сейчас все переживаем неспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получат опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное учреждение. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.  Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся подражанием. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.  - *Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше*. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.  - *Постоянно****говорите****ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях*.  - Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы. А *лучше развивать веру в себя*, к которой можно обратиться в любое время.  - **Развейте** страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и *переведите всё в шутку.* Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.  **- Расскажите** о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми помладше *можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое*.  - **Вместе** смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.  - **Найдите** ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение д.з. в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.  - Сейчас самое **благодатное время для правильного режима дня**. Все могут вдоволь высыпаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. А выспавшийся человек – это не то, что невыспавшийся. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!  - В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, **внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка**. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции и ослабит их. А вы будете знать о переживаниях.  Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку.  Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению.  **Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена,**  **но и стать глубже и целостнее.** |