***Советы психолога для родителей и детей, оказавшихся дома во время самоизоляции из-за коронавируса.***

Сейчас такая ситуация, что дети оказались дома. Карантин. Детские сады прекратили работу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендацию. 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). Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. 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 концентрироваться 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, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:

Покажите ребенку, что правила гигиены и другие необходимые правила – это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, или например любимые мульт герои. Их пример может быть более значим, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к обычному ритму, 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. Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных выходных.

***Самоизоляция из-за коронавируса: досуг для детей дома***

Самое главное — правильная организация времени, соответствующая конкретной ситуации каждой семьи. Для этого мы можем вспомнить, как мы справляемся со всеми делами во время каникул, и позаимствовать те идеи, которые можно использовать и в данной ситуации.

Итак, смотрим семейные фильмы вместе, играем в настольные игры, общаемся, рисуем или занимаемся [другими видами художественной деятельности](https://steptohealth.ru/9-prichin-nachat-vyazat/)… Все варианты хороши, потому что для самых маленьких присутствие и внимание их родителей — лучший подарок.

Еще можете попросить детей помочь вам в работе по дому. Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья. Даже мытье полов или [приготовление пищи](https://steptohealth.ru/kak-sblizitsya-s-rebenkom-chtoby-on-prislushivalsya-k-vashim-sovetam/) может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело.

Также постарайтесь, насколько это возможно, обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны. Если у вас есть участок, внутренний дворик или сад — отлично. В противном случае чтения книги на балконе или у открытого окна тоже может быть достаточным.

Ну а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь [сохранять оптимизм](https://steptohealth.ru/kak-byt-optimistom/). Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими. Давайте ценить его.

С уважением педагог-психолог Ежова И.М