**Методические рекомендации для родителей в период самоизоляции.**

Самоизоляция. Что это?

Самоизоляция — профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период заболевания.

Рекомендации родителям по снижению тревожности

в период самоизоляции:

Эмоциональное состояние ребенка зависит от состояния взрослого. Чтобы уберечь себя и свою психику от *«массовой тревожности»*, нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей.

Замечайте каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию *(аромат кофе, солнечное утро, любимая песня)*.

Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Это усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. Длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания, чувства. Самое время подумать, как его грамотно распределить. Покажите пример своим детям – как прожить жизнь счастливо и полноценно.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на то, что раньше не хватало времени. Например:

* рацион питания и занятие спортом для укрепления иммунитета;
* разгрести залежи в шкафах;
* почистить память смартфона и ноутбука;
* посадить цветы и ухаживать за ними;
* пересмотреть любимые фильмы дома;
* экспериментировать с рецептами блюд;
* наладить с детьми эмоциональную близость, говорить *«я тебя люблю»*, вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, порисовать и т. д.

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома.

Родители могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям необходимо:

* Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
* Регулярно общайтесь, с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте истории из жизни, о преодолении вами трудных жизненных ситуаций. Дети, которые чувствуют поддержку справляются со стрессом успешнее.
* Поощрять физическую активность ребенка.

Стресс — это, физическая реакция организма, поэтому бороться с ним ребенку поможет любая деятельность: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы…

Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка (рисование, плетение *«фенечек»*, украшение одежды, это является своеобразной *«разрядкой»)*, несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний. Поддерживать семейные традиции.

Поддерживайте режим дня ребенка *(сон, режим питания)*. Важно, чтобы вставал и ложился в привычное время.

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

**Советы для родителей дошкольников в период самоизоляции:**

* Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок. Когда родители рядом и что то делает вместе — это снимает тревогу.
* Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Важно сохранить привычный режим жизни, иначе будет трудно вернуться к прежнему порядку.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, говорить нужно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда нужно, проветривать комнату; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины), то все будут здоровы!». Переводите ответы в рекомендации.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Если мы будем соблюдать все правила, то будем здоровы! Важно соблюдать правила».

**Во что поиграть с детьми разного возраста в период самоизоляции?**

Возраст —1-3 года: больше фантазии!

Возраст —4-6 лет:

Пазлы. Если малыш маленький, то пазлы могут состоять из 2-3 деталей.

Рисуем! Используйте акварель, пальчиковые краски, гуашь, муку, песок. Расстелите на полу ватман и творите вместе. Рисуйте кисточками и карандашами, ладошками и ватными палочками, губкой для посуды.

Поиск клада. Берем 3-4 пластиковых банки, наполняем их крупами, прячем на дне каждой небольшую игрушку.

Делаем бусы! Берем крупные бусины, колечки-макароны, маленькие бублики и т. д. Делаем бусы в подарок маме, бабушке, сестре.

Бег с шариками из пин-понга или легким мячиком. Укладываем шарик в ложку и даем задание – добежать до папы на кухне, удержав шарик на ложке.

Ловим рыбку! В пластиковое ведерко набираем воду и бросаем туда мелкие предметы *(пуговички, шарики)*. Задача – выловить предметы ложкой.

Кот в мешке. Складываем в тканый мешок 10-15 предметов.Задача малыша: засунуть руку в мешок, взять 1 предмет, угадать, что это. Можно сложить в мешок предметы, которые начинаются на букву *«Л»* или *«Р»*.

Возраст 4 -6 лет.

Пикник в гостиной. Вместо травки – ковер, угощения и напитки, подушки большие и маленькие, и смотрим интересный мультфильм. Или играем в игры. Можно зажечь фонарики и послушать, как папа играет на гитаре.

Делаем крепость. Постройте *«замок»* из стульев, покрывал, диванных подушек. В крепости можно читать сказки про рыцарей.

Кегельбан на дому. Расставляем пластиковые кегли или пластиковые бутылки, в линию возле окна и сбиваем их мячиком. Призы развешиваем на веревочке. Завязываем победителю глаза и ножницами он должен обрезать веревочку со своим призом самостоятельно.

Неведома зверушка – вернисаж! Нарисовать на листе что угодно с закрытыми глазами, из получившегося нарисовать сказочного зверя и раскрасить. Далее делаем дизайнерские рамочки и вешаем на стену.

Самый смешной коллаж. Создать самый веселый коллаж на бумаге. *«Анонимное»* доброе пожелание из вырезанных букв.

Самая высокая башня. Соревнования на самую высокую башню.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не *«наказание»*, а ресурс для освоения новых навыков, получения знания, для новых интересных дел, общения друг с другом!