**Советы родителям во время карантина.**

Родители и близкие детей во время ограничительных мероприятий по профилактике распространения коронавируса могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить его справляться с возможным стрессом.

*Совет 1*

Сохраняйте, поддерживайте, культивируйте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.

Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию. Не создавайте настроение паники, помните «черную полосу всегда сменяет белая».



*Совет 2*

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребёнком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.

Обсуждайте ближайшее и далёкое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместного с ребёнком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами трудных жизненных ситуаций.

Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы.

Посочувствуйте. Скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если ребёнку пришлось отказаться от привычных занятий: секции, спорт, хобби и пр.)

Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

*Совет 3*

Научите ребёнка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.

Агрессию можно выразить через активные виды спорта, физические нагрузки. Душевные переживания можно выразить через доверительный разговор с близкими. Часто ребенку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям и сверстникам.

*Совет 4*

Поощряйте физическую активность ребёнка.

Эффективно бороться со стрессом поможет любая физическая деятельность: совместная уборка по дому, физические упражнения, танцы и пр. Не вынуждайте ребёнка тратить силы на то, что ему не интересно. Определите совместно с ребёнком, каким бы активным занятием он хотел заняться.

*Совет 5*

Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребёнка.

Даже если кажется, что ребёнок не делает ничего серьёзного (клеит, украшает, конструирует), все это является своеобразной «разрядкой» - через работу воображения ребёнок отвлекается от негативных переживаний и повседневных проблем.

*Совет 6*

Поощряйте ребёнка к заботе о ближних (бабушках, дедушках, братьях и сёстрах, домашних питомцах).

Обязанности по отношению к другим являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

*Совет 7*

Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.

Важно, чтобы семейная традиция была интересна всем членам семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимую, скучную и бесполезную потерю времени.

*Совет 8*

Старайтесь поддерживать режим дня ребёнка (сон, режим питания).

Давайте ребёнку возможность получать радость от повседневных удовольствий (вкусная еда, общение с друзьями по телефону или видеосвязи).

