**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.

Важно помнить: карантин — мера временная, а родители должны демонстрировать детям **адекватное отношение к происходящему**. Необходимо также доступно и честно объяснить младшим членам семьи ситуацию в мире и отметить, чтобы минимизировать тревогу, что, соблюдая правила, все остаются в безопасности.

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.

- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в различных ситуациях.

- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, которые находятся рядом.

- Развеивайте 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 истории.

- Соблюдайте правильный режим дня. В течение суток правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку, игровую деятельность, режимы сна и бодрствования. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса. 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.