***Советы психолога для родителей в период самоизоляции***

Уважаемые родители, резкие изменения в жизни людей часто приводят к стрессовым реакциям. У детей стресс может проявляться по-разному через слезы, отказ от деятельности, агрессию, замкнутость и другие эмоциональные реакции. В это время дети особо нуждаются в нашей поддержке и помощи.

***Что вы можете сделать для сохранения психологического благополучия и здоровья своего ребёнка:***

1. Поддерживайте **привычный режим и ритм жизни** семьи. Организуйте ребёнку время и пространство для реализации образовательной деятельности. Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние дела, обязательно включая мероприятия по их двигательной активности и хобби.
2. Поощряйте регулярное **взаимодействие детей со сверстниками** (по телефону, через интернет и т.п.). При этом необходимо обговорить ограничение во времени общения.
3. Если ситуация самоизоляции вызывает у вашего ребёнка **стресс или тревогу,** то необходимо поговорить с ним об этом, обсуждая эмоции, переживания и страх. Реагируйте на поведение и эмоции вашего ребёнка с **вниманием и пониманием**.
4. В простой и доступной (соответственно возрасту) форме расскажите детям факты о вспышке COVID-19, что происходит сейчас (сайт ВОЗ: **https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019**), дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск заражения:

* Избегать контакта с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ
* По возможности исключить посещение публичных мест
* Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки с мылом и дезинфицировать
* Стараться не трогать руками глаза, рот и нос
* Необходимо соблюдать режим сна и питания
* Важно регулярно проветривать жилое помещение и делать влажную уборку

1. Участие ребёнка в **творческой деятельности**, такой как игра, рисование, конструирование, может снизить эмоциональное напряжение и создать вокруг ребёнка безопасную среду.
2. При необходимости **срочной психологической помощи** вы или ребёнок можете использовать Всероссийский бесплатный **телефон доверия 8-800-2000-122.**

***Берегите себя и своих близких!***

***Педагог-психолог Яковлева Ольга Вениаминовна***