**Советы психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**

Сейчас ситуация такова, что дети и родители все время вынуждены находится дома. Режим самоизоляции. Родителям и близким ребенка важно постараться сохранять спокойствие, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние родителей напрямую влияет на состояние ребенка. Не избегайте вопросов детей о вирусе, важно оставаться спокойным и сдержанными. Не стоит обсуждать подробности «ужасов» из интернет сетей!

Ситуация складывается таким образом, что лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя дети с большим удовольствием провели бы время на улице, ведь становится тепло. Поговорите с ребенком, объясните, почему сейчас важно находится дома. Спросите, что он сам думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у ребенка возникают страхи можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Во время вынужденного нахождения дома необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день это поможет снизить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не заострять внимание 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, контролируя каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям например: если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к обычному ритму, когда режим самоизоляции закончится. Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время заняться своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, а также можно самим предложить:

-Можно использовать бесплатные образовательные сайты для детей;

-Настольные игры (монополия, шашки, шахматы и др.)

-Создайте генеалогическое дерево, дети изучающие и знающие историю своей семьи, лучше понимают кто и они и почему они себя ведут тем или иным образом;

-Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Памятка составлена на основе рекомендаций разработанных авторскими коллективам факультетов юридической психологии и психологии образования МГППУ.