**Еще раз здравствуйте уважаемые родители!**   
 Самоизоляция продолжается, это действительно сложный период.  
Постоянный, неконтролируемый поток новой информации о распространении вируса может вызывать тревогу и страх.   
Дорогие родители, помните, что дети восприимчивы к эмоциям взрослых, а значит нужно контролировать свое эмоциональное состояние.   
Получайте информацию только из надежных источников, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.

**Если ваши дети начали бояться COVID-19, помогите им найти позитивные способы выражения чувств через творческую деятельность (игры, рисование, лепку).**

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Помните, что дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.

**Есть специальные игры на снятие**   
 **психоэмоционального напряжения.**

**Как правило, они связаны с дыхательными техниками и с расслаблением-напряжением мышц тела.**

**- Игра «Холодно-жарко»**

Ведущий говорит: *«Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.»* (Дети повторяют действия).

**- Игра «Улыбка»**

Ведущий: (детям показывают картинку с улыбающимся солнышком)

«Посмотрите, какое красивое *солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».*



**Еще несколько рекомендаций для родителей:**

В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодеваетесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

* Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.
* Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.
* Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.
* Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
* Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.
* Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.