

## 5 советов родителям, кто находится с ребенком на самоизоляции



*Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.*

- **Говорите с детьми.** Всем известно, что дети более тонко ощущают, остро реагируют и сильнее переживают по поводу любых негативных событий и тяжелее к ним адаптируются. Поэтому важно им объяснить, что не происходит ничего страшного. То, что вы все остались дома, это просто меры предосторожности, вроде тех, например, как мытье рук после улицы или мытье фруктов перед едой. Для особо чувствительных ребят можно посоветовать игры на релаксацию, дыхательные методики, а также дополнительный прием витаминных комплексов с преобладанием витаминов группы В, травяные сборы или просто чай с мелиссой или мятой.
- **Уделяйте время учебе.** Это поможет ребенку дисциплинироваться, не «выпасть» из учебного процесса, попросту не потерять те знания и учебные навыки, которыми он обладал. Занятия можно посвятить как ликвидации пробелов в каком-то материале, так и ознакомлению с чем-то новым. Кроме того, это позволит развивать интеллект ребенка, тренировать его память, внимание и мышление.
- **Полноценный сон и питание.** Период изоляции не означает, что спать можно ложиться тогда, когда хочется, а кушать — только то, что хочется. Ваш ребенок должен полноценно спать и питаться. Не позволяйте ему засиживаться до поздней ночи. Утренний подъем желательно организовать не позднее 9 часов. Прием пищи не должен быть бесконтрольным, важно сохранить режим — завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время.
- **Уделяйте время совместным играм.** Совместный досуг также важен в этот период. Это поможет сплотиться, ощутить вам всем, что вы единое целое, почувствовать любовь и заботу друг о друге. Можно посвятить его настольным играм или семейному просмотру любимых фильмов. А можно всей семьей заняться творчеством или вместе приготовить пирог к вечернему чаепитию. Будет замечательно, если в один из таких моментов посвятить разговорам «по душам», которые создадут атмосферу душевной теплоты и близости.
- **Дайте ребенку время на личные дела.** У ребенка должно остаться и личное время. Пусть он сам решит, чем он будет заниматься. Просто побудет наедине сам с собой, пообщается в чате с друзьями или помечтает.

Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроения, помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.