Психологическая поддержка родителей

 в период объявленной эпидемии

1. Не надо ждать, когда закончится карантин - Надо жить здесь и сейчас;
2. Важно организовать жизнь – обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость;
3. Волноваться в сложившейся ситуации – нормально. Но чтобы тревожные мысли не захватили Вас целиком, старайтесь настроить себя на лучшее – «Да, сейчас трудное время, но все встанет на свои места»;
4. Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам. Меньше времени уделяйте интернету.
5. Сведите к минимуму просмотр и чтение новостей, которые могут вызвать тревогу у детей;
6. Заведите, создайте дневник приятных событий за день…за неделю – что вызывало у Вас улыбку, доставило удовольствие. Это поможет Вам выработать привычку замечать приятные мелочи.
7. Важно создать в сложный период безопасное место для восстановления сил. Помните дети все время делают себе пещерки, домики…где безопасно, комфортно и хорошо. Если Ваши дети строят их сейчас позволяйте им это и делайте совместно.
8. Постарайтесь заниматься только приятными вещами.
9. Реагируйте с пониманием, прислушивайтесь к тому, что волнует ребенка.

**Важны любовь и внимание**



Подготовила: Белозерова Ольга Федоровна,

 педагог-психолог

Варианты организации деятельности совместно с ребенком

в период объявленной эпидемии.

* *Создавайте новые семейные традиции, игры - «день смеха», «день интеллекта», «день чистюли», «день игрока»;*
* *Поощряйте детей оставаться на связи со своими родственниками, сверстниками: по телефону, используя видеочаты, в соцсетях с ограничением времени.*
* *Нужно понимать, что изменилось только место пребывания большей части дня ребенка, его деятельность должна впредь быть такой, как и была или немного изменена (карантин закончится, и дети вернуться к привычной размеренной жизни в детском саду);*
* *Используйте художественно – продуктивную деятельность – рисование, лепка, конструирование…;*
* *Полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное;*
* *Использование настольных игр - лото, домино, шашки, игры – ходилки и т.д.*
* *Исследовательская деятельность – провести опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов;*
* *Организуйте тематические домашние вечеринки – подготовить костюмы, конкурсы, призы;*
* *Устройте семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения кинотеатра с продажей билетов, покупкой попкорна, соков;*



Подготовила: Белозерова Ольга Федоровна,

 педагог-психолог