# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

- Помогите детям сформировать новую структуру жизни. Если раньше это делала школа, то теперь Вам необходимо обеспечить четкий ритм, повседневные ритуалы и привычные действия. Это важно для поддержания чувства безопасности ребенка.

- Помните, что дети смотрят на Вас: если родители много говорят о коронавирусе, сильно переживают и тревожатся, то детские страхи и переживания по этому поводу тоже будут усиливаться. Старайтесь демонстрировать уверенность и оптимизм.

- Дети по-разному реагируют на стресс: у некоторых могут усиливаться раздражительность, злость, капризы, замкнутость и другие проявления. Постарайтесь быть более терпимы в этот период. Детям как никогда, нужна Ваша поддержка.

- Старайтесь регулярно общаться с детьми: обсуждать то, что их беспокоит, давать возможность говорить о своих чувствах и переживаниях. Здорово, если вы поделитесь какими-то историями из своей жизни о преодолении трудных периодов или просто посочувствуете ребенку!

- Не все дети могут говорить о своих чувствах, помогите найти им способ выражения страхов и переживаний: с помощью рисования, лепки и других видов материалов для творчества (песок, рваная бумага, пальчиковые краски и пр.)

ПОМНИТЕ!

ДЕТИ, КОТОРЫЕ ЧУВТСВУЮТ ПОДДЕРЖКУ И ВНИМАНИЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССОМ!