

## Уважаемые Родители!

Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей не только в нашей стране, но и во всем мире. Из-за угрозы распространения инфекции закрываются школы и детские дошкольные учреждения.

1) поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны остаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в домашние мероприятия, соответствующие их возрасту, включая мероприятия по обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы;

2) насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со сверстниками с помощью телефонной, интернет связи, доступной им по возрасту, с обязательным ограничением по времени (не более 20 минут). Время общения оговаривайте заранее;

3) помогайте детям выразить свои чувства и эмоции, в том числе боль, страх, печаль. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра, рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в благоприятной, безопасной среде. Родителям легче контактировать с ребенком, если они понимают, что он чувствует, что хочет им сказать;

4) во время стресса, кризиса дети, обычно, стремятся к большему общению с родителями. Обсудите с ними COVID-19, учитывая возраст. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить и уменьшить их беспокойство, снять тревожность. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять собственными эмоциями в трудный период жизни.

**Чем же занять ребенка дома во время карантина? Спокойствие, только спокойствие.** Главное – не паниковать, об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: карантин – это не страшно.

**Режим – прежде всего.** Одна из самых важных вещей во время карантина – это конечно же режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

**Чтение книг.** Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама или бабушка читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

**Просмотр телевизора.** Ничего плохого нет в том, чтобы дать детям возможность насладиться «дополнительным отпуском» дома в компании любимого мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, но главное – знать меру.

**Настольные игры.** Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру, например, «Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика». Сейчас особенно популярно: игры можно купить в любом детском магазине, заказать по интернету, а также смастерить самим!

**Занятия творчеством.** Направьте энергию детей в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Музыка, хореография, рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе.

**Мы подготовили список детских ресурсов, которыми вы сможете воспользоваться:**

Детские развивающие игры, уроки, поделки - <http://www.babylessons.ru/>

Познавательно-развлекательный портал – «Солнышко» - <http://www.solnet.ee>

Познавайка. Учимся вместе играя - <http://www.poznayka.ru/>

Ресурс для самостоятельного онлайн-обучения - <https://iqsha.ru/>

Сайт для онлайн-раскрашивания картинок - <https://zakraski.ru/>

Различные видеоматериалы для малышей: мультфильмы, музыка из фильмов - <http://klipariki.net/>

**Будьте здоровы! Главное – правильный подход и позитивный настрой.**