**Советы родителем младших школьников в период объявленной эпидемии**

Займитесь с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним-это снимает тревогу. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе сделать спортивные упражнения. Важно сохранить обычный режим жизни, в противном случае ребенку будет сложно вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня, устраивайте «перемены», как в школе. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила(мыть руки, лицо, когда это нужно-после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой, проветривать комнату, не улице надевать перчатки, выполнять режим дня, пить витамины, нормально есть) то все будут здоровы! Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни, то все будут здоровы. Конечно, человек может заболеть, но он потом выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен(или я болел(а). Потом ты выздоровел, я выздоровел(а)Важно соблюдать правила».

**Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

За последние дни жизнь сильно изменилась, в школах введено дистантное обучение, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможности на возможностях, которые у тебя появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом Ниже-несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно. Вероятность заболеть от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его а очень легкой форме. Несмотря на это есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки перед едой, после улицы, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть(наконец-то теперь есть достойная мотивация)-именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше7,5 часов, хорошо питаться, делать физическую зарядку(все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно, но…Очень важно ,чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби ;наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, то это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты и твои родители доверяют и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Одно из лучших лекарств от тревоги-юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть и ты сможешь посмотреть на ситуацию под таким углом? Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога ,это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

**Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса.**

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Школы и вузы перешли на дистантное обучение. И ситуация такова, что действительно лучше соблюдать рекомендацию реже выходить из дома, хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встречаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом. Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы» Спросите, что он сам слышал, читал или думает про ситуацию с пандемией.

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо :

* Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить(но не навязывать)перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы.
* Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно(если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее
* Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах(агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания-через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).
* Стресс-это прежде всего физическая реакция организма ,поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы…
* Очень важно в этот период поддерживать режим дня(сон, режим питания).

Родителям и взрослым важно самим постараться сохранить спокойствие, адекватное отношение к происходящему .Потребуется время на адаптацию к режиму самоизоляции и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета! Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям и педагогам в дистанционном обучении.