**Рекомендации психолога в период самоизоляции**

Самоизоляция – сложный период. В это время все члены семьи находятся в замкнутом пространстве – напряженность может возрастать. Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию взрослых, кроме того, они лишены привычной физической активности, поэтому их поведение может стать более активным и агрессивным.

* В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодеваетесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.
* Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.
* Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.
* Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачки, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.
* Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
* Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.
* Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится, и они начнут кооперироваться вместо драк.

  Предложите им сюжетно-ролевые (пример см. ниже) или строительно-конструктивные игры. Сейчас в интернете можно найти много идей для таких игр.

*Пример:*

***Сюжетно-ролевая игра "Аптека"***

*Задачи: вызвать у детей интерес к профессии фармацевта; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.*

*Роли: водитель, работники аптеки (фармацевты)*

*Игровые действия:*

*Водитель привозит в аптеку лекарства. Работники аптеки раскладывают их на полки. Люди приходят в аптеку за лекарствами. В рецептурном отделе отпускают лекарства по рецептам врачей. Здесь делают микстуры, мази, капли. Некоторые посетители говорят о своих проблемах и спрашивают, какое лекарство лучше купить, аптекарь советует. В отделе трав продают лекарственные травы, сборы.*

***Строительно-конструктивная игра с палочками***

*Детям предлагается выложить из палочек геометрические фигуры по образцам. Образцами являются различные прямоугольники, квадраты, треугольники.*

***Строительно-конструктивная игра «Счастливый остров»***

***Цель:****развитие воображения. Умение работать в команде. Закрепление названий геометрических фигур.*

***Материал:****разноцветные геометрические фигуры и их части.*

***Ход:****взрослый определяет тему. Дети совместно создают постройку. Постройка должна соответствовать характеру темы.*

***Малышам до трех лет подходят сенсорные игры:***

***Игра «Собери капельки в стакан»***

***Оборудование:****кружочки из картона разного цвета, пластмассовый или пластиковый стакан соответствующего цвета кружочкам.*

***Ход игры:****раскладываем перед детьми вырезанные цветные кружочки разного цвета. Просим собрать капельки в стакан, но перед этим сами вкладываем в каждый стакан на рисунке по одной капельке разного цвета, проговаривая свои действия: «сюда положу капельку красного цвета, а сюда – желтого, а сюда – капельку зеленого цвета. Наберем целый стакан одинаковых капелек». Дети делают умозаключения, сравнивая цвета: «Такая же капелька; такая же рыбка; грибочки одинаковые».*

***Игра «Кто что услышит?»***

*Ставим перед детьми ширму и звеним в колокольчик, стучим в барабан, бубен, играем на дудочке и т.д. Предлагаем детям отгадать, каким предметом произведен звук.*

***Игра с песком (песок можно заказать в интернете) «Чей след?»***

*Цель: знакомство с формой предмета величиной.*

*Отпечатать фигуры разной величины на влажном песке, оставляя геометрические следы. Предложить ребенку угадать, какой фигуре принадлежит тот или иной отпечаток. Если возникнут сложности с определением, то можно приложить одну из фигур к следу и спросить ребенка: «Подходит?».*