

## Практические советы психолога в период переживания карантина

Крайне важно понимать, что **волнение и тревога** взрослых передается детям. Поэтому необходимо сохранять спокойствие и стараться поддерживать положительный эмоциональный климат в доме.

Нужно объяснить ребенку что такое «карантин», рассказать об особенностях такого заболевания как «коронавирус» и зачем нужна самоизоляция. Что это временная мера для сохранения здоровья и безопасности населения и в первую очередь пожилых людей.

Как организовать свободное время ребенка в период карантина.

- Занять ребенка можно прежде всего чтением художественной литературы (возможно чтение по ролям) с последующим анализом;
- Просмотр семейного кино с обсуждением ключевых моментов;
- Не стоит забывать о физической активности. Обязательная утренняя зарядка в которой участвуют все члены семьи (полезно не только детям, но и взрослым);
- В дополнение к физическим упражнениям, соблюдение здорового питания и режима приема пищи;
- Развивать мелкую моторику и внимание с помощью создание поделок, аппликаций, рисование оригами, плетение бисером;
- Игры, направленные на общение и развитие креативного мышления (ALIAS, монополии, крокодил и т.д.)
- Чтобы не заскучать можно устраивать семейные концерты с выступлениями всех членов семьи (это могут быть песни, стихи, танцы, театральные миниатюры, Stand Up
- Если свободное время еще останется, можно перебрать старые вещи, сделать уборку или перестановку.

Будьте здоровы!