**Советы социального педагога для родителей детей,**

 **оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**

Сейчас такая ситуация, что дошкольники оказались дома. Карантин. Детские сады временно прекратили работу. Эмо­циональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взросло­го (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и ***не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*.** Не обсуждайте подробности «ужасов» из интернет сетей!

И ситуация такова, что, действительно, лучше со­блюдать рекомендацию: реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они дошкольники, 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 ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у ребенка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам ребенка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются группы или детские сады в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оста­ваться в контакте с близким социальным окружением (посредством те­лефона, мессенджера), однако необходимо ***снизить общий получаемый информационный поток***(новости, ленты в социальных сетях). Для общения с близкими родителям нужно избегать социаль­ных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и де­зинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Тelegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один но­востной источник и посещать его не чаще 1-2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет сни­зить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центриро­ваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызываю­щих тревогу. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигие­ны (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

**Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям**:

1) например, вызо­вет протестные реакции, приведет к конфликтам, ребенок пе­рестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;

2) если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протер­ты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию на­вязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Покажите ребенку, что **правила гигиены и другие необ­ходимые правила – это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или родители, педагоги.** **Их пример** может быть **более значим**, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к ритму, когда карантин закон­чится.** Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Рез­кие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. **Составьте список того, что нужно и хочется сделать.** В качестве необходимых дел в список могут быть включены физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно вы­полнять дома), домашние обязанности, занятия творчеством, слушание музыки, просмотр семейных фотографий, игры в шашки и шахматы ,а в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы че­му-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы **составлять план на день, чтобы день был структурирован**. Структурирование дня делает его проживание осмыслен­ным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сде­лали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это вре­мя, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместно­го занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо, или сыграете в интересную настольную игру, или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое об­щение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Надо **предусмотреть периоды самостоятельной активности ре­бенка**(не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. **Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения но­вых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.**

 Педагоги нашего детского сада в социальных сетях создали группы, в которых для родителей выкладывают рекомендации для занятий с детьми дома. Это время пройдет, и мы вернемся к привычному ритму нашей жизни. Будьте здоровы!