

## **Как сохранять спокойствие и эмоциональный комфорт в условиях самоизоляции**

### ***(рекомендации для родителей).***

В сегодняшнее непростое время, время нестабильности, перемен, кризиса, дети, как и взрослые временно теряют ориентиры, границы. Неизбежно слабеют любые нормы и правила. Поэтому так важно, нам взрослым, в этих новых условиях помочь ребёнку, дать ему границы и порядок.

И так, с чего стоит начать?

#### **1. Собственное спокойствие.**

Спокойствие и ещё раз спокойствие! Сейчас нам взрослым очень важно быть в максимально стабильном эмоциональном состоянии!

Привести в порядок свои мысли и чувства — это для родителя необходимое условие помощи своему ребёнку. Ваша спокойная позиция поможет ребёнку почувствовать твёрдую, стабильную почву под ногами, так необходимую ему сейчас в ситуации общей тревожности.

#### **2. Восстановление режима дня.**

Наше здоровье и самочувствие напрямую связаны с тем, как мы проводим день, в каком режиме живём, как распределяем время для сна, для отдыха, для питания, а также какое время уделяем разным активностям. Планирование дня помогает оставаться в привычном ритме и снижает риск развития апатии, которая в свою очередь может привести к различным родам депрессиям и нервным расстройствам.

#### **3. Физическая активность.**

Ребёнку, как и вам необходима физическая активность. Физкультминутка, онлайн-тренировка, танцы и многое другое. Занимайтесь вместе или по-отдельности! Двигайтесь! Повышайте тонус!

#### **4. Разумное ограничение использования сети Интернет.**

Установите правила и порядок использования ребёнком сети Интернет. Совсем ограничить его уже не получится. Учёба, общение, тренировки и многое другое сейчас перешли в Интернет. Но и сидеть весь день перед компьютером или планшетом очень вредно для здоровья и психики ребёнка. Постарайтесь вместе с детьми определить те разумные нормы использования сети Интернет, которые отвечают актуальным потребностям ребёнка.

#### **4. Обязательные домашние дела.**

Определите ребёнку свои небольшие обязанности по дому. Поощряйте любую инициативу ребёнка в помощи вам по ведению домашнего хозяйства.

#### **5. Позитивные эмоции.**

Когда мы находимся долгое время в одном пространстве, могут нахлынуть не очень приятные эмоции. И это нормально, так бывает! Что можно с этим сделать?

Отличный способ выплеснуть негатив с помощью творчества: рисуйте, лепите, создавайте арт-объекты из подручных материалов.

Также можно послушать любимую музыку (желательно через наушники), почитать хорошие книги, посмотреть позитивный, жизнеутверждающий фильм.

Обязательно находите время для себя и своих любимых занятий!

Помните, что из любой не комфортной и неудобной для нас ситуации можно вынести положительный опыт и найти в этом так необходимые нам сейчас ресурсы!

Будьте здоровы!

Помните о том, что:

*“Печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой” (А.Н.Толстой).*