**Советы родителям в период самоизоляции.**

 В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой.

 В самых страшных экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных. Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.

***Уделите больше времени ласке.***

 Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло. Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

***Дайте возможность ребенку получать новые впечатления.***

 Дефицит впечатлений сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, послушайте новую музыку. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

***Расскажите о чем-то новом.***

 Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

***Объясните происходящее.***

 Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести. Младших нужно знакомить с данной ситуацией в игровой форме. Дайте возможность понять, что изоляция – это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека.

С уважением учитель-дефектолог ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»

 Зубова Наталья Николаевна