*Памятка для родителей,*

*как справиться со стрессом в режиме самоизоляции.*

Дошкольников и школьников отправили [на дистанционное обучение](https://www.kp.ru/daily/27105/4179381/), а родителей перевели работать на удаленку. Благодаря коронавирусу ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Но этот карантинный образ жизни, когда все поставлено с ног на голову, может стать источником серьезного стресса. Чтобы помочь справиться с нервами, а также поддержать детей, психологи Московского психолого-педагогического университета разработали ряд рекомендаций.

* Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.
* Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены».
* Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
* Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила»1.

Другие памятки по предотвращению тревожных состояний, вы можете прочитать, перейдя по ссылке2. ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

[https://mgppu.ru/resources/news/Как%20родителю%20помочь%20ребенку%20справиться%20с%20возможным%20стрессом%2C%20при%20временном%20нахождении%20дома%20советы%20детского%20психолога.pdf](https://mgppu.ru/resources/news/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8E%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%2C%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf) (ссылка на источник)

1. <https://mgppu.ru/news/7462> (ссылка на другие статьи сайта).