**Как эффективно позаботиться о детях в период карантина**

Сейчас, когда взрослые переполнены разными эмоциями, от страха и тревоги до злости и эйфорических переживаний, мы практически не обращаем внимание на то, как эта ситуация переживается детьми. Дети сегодня нуждаются в особом нашем внимании и участии. Их защита — в руках взрослых. От того как близкий и значимый человек ведёт себя, какое эмоциональное отношение транслирует, зависит благополучие ребёнка. Но взрослым необходимо также знать, что дети по своему справляются с напряжениями реальности. Поэтому я хотела рассказать об особенностях переживания стресса детьми и о помощи детям в столкновениях с негативными и порой, непонятными явлениями жизни.
Рассказывая об особенностях переживания острого стресса детьми, важно учитывать возраст, интеллектуальные и эмоциональные особенности самого ребёнка. Чем младше ребенок, тем больше он связан с семьёй, близким значимыми людьми. Если мама транслирует тревогу и беспокойство, беспокойство малыша в ответ может быть выражено в цепляющимся поведении или агрессивными реакциями в сторону матери (реакции малыша могут быть очень индивидуальны). **Малыши до трёх лет** не понимают смысла, но прекрасно считывают эмоции.

* Вносите разнообразие в деятельность с малышом;
* Создавайте трансформируемое пространство в квартире для организации разных видов активности с ребёнком;
* Распределите время нахождения с малышом на всех членов семьи находящихся в квартире;
* Организуйте собственное время для восстановления сил и эмоций.

**Дети-дошкольники с 3-х до 6-и лет** начинают понимать и осваивать правила жизни. И сейчас для них время серьёзных испытаний. Очень может быть непросто переживать ситуацию, когда ребёнок слышит предупреждения и просьбу находиться дома из громкоговорителя, а родитель выводит его на прогулку без маски и ведёт на детскую площадку.

* Будьте понятны и системны в своём поведении;
* Объясняйте ребёнку, что и для чего вы делаете;
* Придерживайтесь всей семьёй установленных новых правил;
* Демонстрируйте уважительное отношение к мерам безопасности.

***Ваши действия сегодня — залог уважения к правилам дисциплины для ребёнка в будущем.*

Дети от 4-х до 10 лет** очень любят играть. Играть в игрушки, пластилиновых человечков, используя различные предметы, придумывая своих игровых персонажей. Важно давать возможность детям отреагировать свои переживания в играх и других видах деятельности (рисование, написание сказок или рассказов, конструирование). Не переживайте, если сюжет игр будет связан с темой болезни, смерти и катастроф. Так ребёнку легче перерабатывать информацию, которая приходит из разных источников. Главное — баланс!

У детей с 4-х лет очень хорошо начинает развиваться фантазия и творческое мышление. Не надо перегружать сейчас их знаниями в области вирусологии и микробиологии. Я знаю, что издаётся много книг, пособий, интернет - программ для детей, в которых на понятном языке авторы знакомят читателя с разными областями науки. Если у вас впечатлительный ребёнок, будьте внимательны к информации о вирусах, с которой ему предлагаете познакомиться. Сегодня информационный перегруз в этой теме может привести к увеличению страхов и тревоги у ребёнка.

**Подростки**  Сейчас, кто-то их них, бравируя, ходит по улице и всячески привлекает к себе внимание наличием эффектной маски на лице или её отсутствием. Думаю, благодаря им скоро появится новое направление в моде. Есть и те, кто сидит дома, боясь открыть окно, строго следит за выполнением правил гигиены входящих в дом, переживает о предстоящих экзаменах и выпускных. Они все очень разные. И те, и другие нуждаются в вас, взрослых. Они могут молчать или говорить без устали.

Будьте с ними на той дистанции, которую они вам предлагают.

* Старайтесь разделить эмоции и накопившиеся переживания;
* Помогайте выстраивать реалистичные шаги ближайшего будущего;
* Главный лозунг «Сохраняй связь с реальностью»;
* Помогайте найти подходящую активность, находясь дома в самоизоляции.

Важно понимать, что семья – эмоциональная гавань ребёнка любого возраста. И пусть в этой гавани будет уютно и найдётся поддержка для каждого!