**Рекомендации педагога-психолога**

**для родителей воспитанников, находящихся дома, в режиме самоизоляции.**

Что Вы, как родители, можете сделать для сохранения психологического благополучия ребенка и создания благоприятного психологического климата в этот период:

С**оставьте совместно с ребенком план время провождения.** Включите в него максимально разнообразное количество деятельности, это позволит избежать однообразия и монотонности.

**Сохраняйте и поддерживайте привычный ритм жизни и распорядок дня ребенка**. Резкие изменения в режиме могут вызвать существенную перестройку адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

**Сохраняйте, поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.**  Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

**Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Делитесь сами и поощряйте ребенка, делится мыслями и переживаниями. Прислушивайтесь к тому, что его волнует, выражайте при необходимости сочувствие и поддержку. Не оставляйте без ответов вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные рассуждения о пандемии и ее рисках. Сохраняйте спокойное, адекватное и критичное отношение к ситуации. Помните, эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого.

**Поощряйте физическую активность ребенка**. Например: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы… это все способствует снятию напряжения.

**Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка** (рисование, лепка, аппликация, плетение «фенечек», склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

**Поощряйте ребенка к заботе о ближних** (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для преодоления возможного стресса.

**Поддерживайте семейные традиции, ритуалы**. Например: Чтение вслух. Утренний или вечерний ритуал (объятья, поцелуй, слова «доброе утро, мое солнышко»). Воскресный пирог. День радости и удовольствия. Шахматный турнир.

Перечисленные варианты – это малая часть из всего множества способов и действий, которые помогают сплачивать семью и дают чувство единства. Достаточно включить собственную фантазию и учитывать индивидуальные интересы и увлечения членов вашей семьи. Для того чтобы придумать собственные семейный ритуал и традиции, необходимо чаще собираться в кругу близких и родных и общаться.

Наслаждайтесь каждым моментом, проведенным в кругу семь. Берегите себя и своих близких. Оставайтесь дома.

**С детьми дошкольного возраста важно максимально использовать игровые формы.**

Предлагаю вам 7 игр-упражнений на улучшение понимания эмоций, выражений лиц других людей и на понимание самого себя.

*Настроение*

 Подготовьте фото детей с разными выражениями лиц. Рассмотрите вместе такие фото и попробуйте определить, что чувствует ребенок на каждой из них.

Предложите ребенку выбрать из них лицо с настроением, похожим на настроение самого ребенка. Расспросите, как бы он охарактеризовал его. Помогите ему выразить словами свое настроение и настроения на фото.

Предлагайте эту игру в разных эмоциональных состояниях малыша.

*Лица*

Эта игра способствует развитию понимания ребенком мимических выражений лиц, умению самостоятельно контролировать выражение своего лица.

Подготовьте карточки с лицами с разными эмоциями, давайте ребенку поочередно и просите изобразить их. Поверье, это будет смешно и весело!

Помогите определить, что это за эмоция. А затем поменяйтесь местами! — Пусть он вам даст задание!

*Маленькое приведение*

Игра учит ребенка в адекватном виде выражать, выплёскивать свой гнев.

Как играть? Предложите ребенку поиграть в добрых приведений:

«Вдруг приведениям захотелось побаловаться и попугать друг друга. Когда я громко хлопну в ладоши, тебе нужно страшно кричать «УУУУУ» и сделать так — показываете позу, когда руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, пальцы торчат. Когда тихо хлопну — кричим тихо».

*Играем в сказку*

Суть в том, что ребенку нужно рассказывать разные истории-сказки про зверей — а ребенок должен изобразить их эмоции. Сначала вы помогаете, а потом у него начнет получаться самостоятельно!

*Когда я радуюсь… Когда грущу…*

Садимся в круг и берем мячик. Бросаем мячик друг другу, бросая, называем по имени и спрашиваем «Когда ты радуешься?». Тот, кому прилетел мячик, должен сказать «Я радуюсь, когда…» — и послать мячик дальше.

Также можно разыграть другие эмоции — грусть, страх, удивление. Эта игра больше раскроет перед вами внутренний мир ребенка, вы сможете больше узнать о его чувствах и взаимоотношениях с вами и близкими.

*Нарисуй обиду*

Когда ребенок обижается на что-то — дайте бумагу и карандаши и попросите нарисовать свою обиду.

Или просто попросите вспомнить, когда он был обижен и нарисовать, ее — обиду. После этого можно поговорить о том, что бы он хотел сделать со своей обидой. Это упражнение имеет терапевтический эффект и учит ребенка одному из способов выведения обиды, что в будущем очень поможет ему во взрослой жизни.

*Создай себе настроение*

Терапевтическая игра на воспитание эмоциональной устойчивости.

Предложите ребенку придумать способы повышения себе настроения — построить рожицы, переодеться, поиграть в любимую игру, посмеяться в зеркало, сделать что-то веселое, нарисовать себе картинку, порадовать кого-то и т.д.

Когда малыш будет грустить — предложите ему выполнить что-то из того, что он придумал — и повеселитесь вместе!