**Как помочь детям справиться с домашней изоляцией?**

**Полезные советы для родителей**

1.Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения или танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно. Постарайтесь вместе определить, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

2. Поддерживайте и стимулируйте творческий труд ребенка. Даже если вам кажется, что подросток «впадает в детство» или не делает ничего полезного, например, украшает одежду или клеит модели, поймите, что все это является своеобразной «разрядкой» и несет успокоение. Через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

3.Поощряйте заботу ребенка 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.

4.Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное и бесполезное времяпрепровождение.

5.Старайтесь поддерживать режим дня ребенка – сон и регулярность питания. Чаще давайте ему возможность получать радость от повседневных удовольствий. К примеру, это могут быть - вкусная еда, расслабляющая ванна или общение с друзьями по телефону.