**Что делать? Руководство для родителей в период карантина.**

В связи с пандемией коронавируса продолжаются карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции. Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет. Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?

Практические рекомендации предлагает главный научный сотрудник Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования, доктор психологических наук Вера Васильевна Абраменкова.

**Общие принципы**

* Главная задача родителей и других взрослых  – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.
* Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.
* Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.
* Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике,  ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он  может реагировать или по принципу заражения, или выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.
* И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование  взрослых и детей. (Посмотрите пример подобного распорядка ниже – Приложение 1). На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.
* Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать  по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы  не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.
* Если у вас, к счастью,  двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.
* Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сгодится подушка в двойной наволочке.
* И главное – у  нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это, и искать во всем позитив.