**Корисні поради: «**[**Як не перетворити дім на пастку для батьків та дітей».**](https://psychologistnot.blogspot.com/2020/03/blog-post_30.html)

Карантин в закладах освіти триває і в більшості випадків батьки перебувають вдома зі своїми дітьми, ми тривожимося, ми хвилюємося, а наші діти це відчувають і тривожаться ще більше, адже у них ще несформована психіка і тому вони більш важко переживають стан тривожності.

**Як зняти стан тривожності у дітей?**

По перше, рекомендується планувати свій день, тобто починаючи зранку ви говорите своїм дітям, що ви будете планувати зо саме ви сьогодні будете робити, які заходи будете робити, що допоможуть у подоланні інфекції. Обов’язково дитині треба пояснювати чому саме ми це робимо.

Плануючи свій день разом з дітьми ви відволікаєтесь від тривожних думок і тим самим рівень тривожності знижується.

Також обов’язково пояснюйте дитині чому вони не ходять до школи, чому ви не ходите на роботу, навіщо ви плануєте свій день, бо таким чином ви запобігаєте розповсюдженню інфекції, оберігаєте себе та інших людей.

**Спокійні батьки – спокійні діти!**

Наскільки вибудете демонструвати свою впевненість, спокій, настільки і діти будуть від вас це відчувати і теж намагатимуться бути спокійними. Демонструйте дітям повну безпеку і говоріть про те, що ми в безпеці.

Альтернатива тривожності є наша радість. Виконуйте щодня таку невеличку вправу по 30 хвилин – згадуйте якісь радісні події або придумуйте щось радісне та корисне для того щоб більше перебувати у цьому стані.

**Чим зайнятися вдома з дітьми?**

Діти дуже багато часу приділяють гажетам, перебуванні в інтернеті, тому зараз виплила така нагода більше спілкуватися зі своїми дітьми, відволікти їх від інформаційного суспільства і приділяти їм більше уваги.

Цей час можна використати як можливість для формування у дітей молодшого шкільного віку умінь самоконтролю і планування свого часу.

Для дітей шкільного віку рекомендується навчитись самостійно планувати свій режим, зробити це можна у формі гри: разом скласти план дня, розписати його на окремому аркуші та розфарбувати.

Тут в дитини є послідовні різні дії вони різні, вони міняються і тим самим міняють фізичну діяльність з інтелектуальною, з творчою, з спілкуванням і таким чином дитина всесторонньо розвивається і тим самим формує в собі той самий самоконтроль і планування свого власного вільного часу.

У підлітків пропонується розвивати амбіції, для цього давайте дітям важливе завдання або залучайте до участі у спільних з батьками проєктах.

Можна запропонувати своєму підлітку поставити якусь певну велику ціль, яку можна досягти по закінченню карантину. Можна її придумати в рамках сім’ї, підкріплюючи якоюсь мотивацією або подивитися в мережі на наявність вже існуючих проєктів в яких можна прийняти участь.

Також можна організувати навчання більш цікаво і корисно для вас і ваших дітей.

Для розвитку логічного мислення, можна спільно з дітьми грати в настільні ігри, складання пазлів, лото, монополія.Проводити заняття для розвитку творчого мислення – ліплення, малювання, розмальовки, створення різноманітних колажів.

**Сервіси онлайн розмальовок:**

[Дитячий портал ПУСТУНЧИК](https://pustunchik.ua/ua/games/coloring)     <https://pustunchik.ua/ua/game>

 [Портал ПЕПІ](https://pepi.com.ua/rozmalovky-onlain.html) [https://pepi.com.ua](https://pepi.com.ua/)

Можна спільно з дитиною зробити **карту бажань.**

[Інструкція виготовлення карти бажань.](https://ukr.media/esoterics/377128/) <https://ukr.media/esoterics/377128/>

Також можна залучати дітей до **спільних хатніх справ.** Дітей молодшого шкільного віку можна залучати у вигляді гри і дітям буде цікаво і весело.

Вільний час можна потратити на читання, яке можна проводити в цікавій формі, наприклад, в театралізованій дії.

**Цікава форма** – ведення щоденника, можна його оформити як хочеться і вести з дитиною щоденні записи.

Записи можуть бути про улюблені фільми, музику, про пройдешній день. Головна їх родзинка гарне оформлення, що виражає їхню творчість та креативність!

***Будьте розумними, будьте виваженими, тримайтеся «золотої середини», дотримуйтесь всіх правил гігієни, які вам пропонують медичні працівники, але й не впадайте в паніку.***