

## **Рекомендации психолога об организации времени и досуга в период карантина.**

### **Уважаемые родители!**

**Поскольку впереди нас ждут длинные выходные, просьба не терять в это время бдительности и быть максимально осторожными! Позаботьтесь о своей безопасности и безопасности своих детей, соблюдая рекомендации врачей по вопросам самоизоляции. Помните, что Вы, как родители несете ответственность за здоровье и жизнь Ваших детей!!!**

1. Главная задача родителей - это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И не потерять свое.
2. Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.
3. Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на улице, НЕ посещать школу и спортивные секции. Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике.
4. Необходимо соблюдать распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т.д.
5. Не забывайте о физической активности детей для снижения уровня негативных эмоций.
6. И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**