**Психологическая поддержка в период карантина.**

В период карантина, главная задача родителей и других взрослых  – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.

Специалисты службы сопровождения в Заиграевском социально- реабилитационном центре для несовершеннолетних провели лекции с замещающими родителями. В лекциях говорилось о том, что 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.

Психолог : Зеленовская Олеся Дмитриевна