**Эмоциональное благополучие ребенка в период самоизоляции**

Создавайте положительный эмоциональный фон в семье. Особенно это важно в условиях самоизоляции. Ребенку дошкольного возраста всегда нужно чувствовать себя защищенным и любимым.

Может быть, следующие нехитрые рекомендации помогут вам сплотиться в такие непростые дни и понять, что главное – это здоровье и общее благополучие семьи.

1. **Проводите «утро радостных встреч»!**

Всегда начинайте день с улыбки, глядя на ребенка.

Напомните ему, чем будете заниматься в течение дня соответствии с планом , который составляли вместе накануне.

Уточните, хочет ли ваш ребенок внести изменения в общий план. Так ваш ребенок будет чувствовать, что он важен, как важны его желания и интересы, и вы учитываете это.

1. **Постарайтесь жить в соответствии с составленным планом .**

Обо всех изменениях в течение дня договаривайтесь заранее или согласовывайте их друг с другом.

Следование плану дает чувство уверенности, стабильности, и у ребенка появляется ощущение безопасности.

Насыщенный день помогает прожить часы в условиях дома с интересом и разнообразно.

1. **Время играть и время заниматься.**

Обязательно отводите время для свободных игр, научите ребенка новым играм, повторите знакомые и любимые им.

Чередуйте малоподвижные игры и игры интеллектуального характера. Проявляйте творчество и фантазию. Играйте с ребенком искренне.

Выделяйте время для познавательных развивающих занятий. Это вы точно должны делать вместе. Будьте терпеливы и доброжелательны.

Каждый день читайте сыну или дочке сказки, рассказы, детские стихи. Столько замечательных произведений существует! Обсуждайте прочитанное.

1. **Завершение дня**

В конце дня проанализируйте, как прошел день. Вспомните, что было интересно, необычно. Может быть, ваш ребенок чему-то научился? А чему научились Вы?

Были ли ситуации, когда кто-то из вас повел себя некорректно, что-то нарушил, кого-то обидел? Пусть каждый, если захочет, проговорит. Не упрекайте и не ругайте никого. Посидите минутку, обнявшись

Составьте краткий план на следующий день. Можно записать, можно зарисовать , можно использовать условные символы. .Завтра вы опять вместе!