Уважаемые родители, добрый день! Продолжаем наше общение на дистанции.

Сегодня предлагаем вам обратить свое родительское внимание на психологическое, эмоциональное состояние ребенка. Как вы его оцениваете, оно как-то изменилось за время самоизоляции? Возможно, кто-то стал спокойнее, ленивее, смелее, взрослее, а кто-то наоборот встревожился, появились новые страхи, навязчивые движения, плаксивость, более детское поведение, несамостоятельность, которые были не свойственны раньше. В помощь для отслеживания реакции – опросник по эмоциональному здоровью малыша.

Ребенок часто выступает сам себе терапевтом, используя игру, воображение и творчество как самотерапию негативных состояний, но если вы видите, что ему нужна помощь, поддержка, предлагаем вам попробовать простые техники из арт-терапии и игровой терапии.

В первую очередь рекомендуем вам использование различных сыпучих материалов, структур для лепки и переливания: песок обычный/кинетический, крупы, фасоль, пластилин, пластика, сквиши, вода, пальчиковые краски, глина, грязь и т.п. – дети часто бывают избирательны в том, к чему прикасаются, стоит попробовать несколько вариантов для поиска подходящего. Незамысловатая игра с таким материалом позволяет как будто бы передать ему свои негативные эмоции, нормализовать настроение.

Также предлагаем вам сенсорные игры, которые помогают справиться с возбудимостью, тревогой, истеричностью.

Кроме того, помните, что предсказуемость в распорядке дня, еде, играх, настроении и общении взрослых – также большая помощь ребенку. Использовать это можно, даже начиная какую-то увлекательную деятельность, занятие с одной и той же разминки, например, такой, как представлена на видео педагогом Еленой Куликовой.

С вопросами, запросами и пожеланиями можно обратиться по электронной почте: [ekat.vladi@yandex.ru](mailto:ekat.vladi@yandex.ru)

С уважением, Екатерина Владимировна Егорова, педагог-психолог