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.

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 нашей работе с детьми на начальных этапах мы часто используем мандалы. Попробуйте и вы с целью развития творческих способностей ребенка, для обеспечения его психологического комфорта и укрепления детско-родительских отношений. Предложите ребенку раскрасить мандалу. Чтобы результат был объективнее, повторите просьбу через некоторое время. Внутреннее состояние ребенка меняется, а мандала отображает сиюминутное состояние. Также вы можете найти в интернете разнообразные мандалы с причудливыми узорами. Их украшение, раскрашивание также уравновешивает психическое состояние человека.

Арт-терапевтические игры с камушками для детей и взрослых помогут снять психологическое напряжение у детей 4–7 лет и взрослых, выявить неосознаваемые трудности, найти личностные ресурсы. Воспользуйтесь картотекой несложных игр, которые вы сможете организовать самостоятельно (игры подобраны на разные возраст и ситуацию развития).

Что самое важное сейчас для ребят встревоженных? Предсказуемость. В распорядке дня, в еде, играх, настроении и общении взрослых. Так ребенок чувствует себя в безопасности, спокойнее. Помогут семейные традиции, совместные любимые игры. Через них дети получат внимание и опыт, научатся управлять своим поведением и эмоциями, взаимодействовать с другими людьми. Они освоят новые предметы и действия. Именно в игре лучше и быстрее развиваются все основные психические процессы – память, внимание, мышление, моторика. Мы подготовили для вас варианты таких игр. Надеемся, что-то приживется в ваших семьях.

Также предлагаем вам вариант детской релаксации, которую вы сможете провести для своего ребенка под успокаивающую музыку.

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