



## Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей

В связи с введением в стране режима самоизоляции, мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Всем: и взрослым и детям пришлось столкнуться со многими трудностями, которые повлияли на наш

обычный жизненный ритм. Начиная со смены режима дня, повседневной жизнедеятельности, уменьшения уровня физической активности, ограничения в свободе, каждый из нас испытывает эмоциональное напряжение. Сейчас родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, вследствие чего появляется много сложностей, вопросов, недопониманий. Вопреки всему происходящему – это прекрасная возможность узнать друг друга лучше, увидеть совместные перемены и вместе пережить эти моменты.

Для того, чтобы научиться быть взрослым, дети учатся подражанием. Как вести диалог с ребёнком? О чём говорить относительно сложившейся ситуации?

- Объясните ребёнку, что Ваша любовь и забота способны защитить его от любых ненастий. Чтобы ребёнок чувствовал себя в максимальной безопасности возложите роль дополнительного защитника на его любимую игрушку или питомца.
- Лучше отвечать на вопросы ребёнка аккуратно и честно.
- Объясните почему не надо бояться, покажите реальность с лучшей стороны.
- Отнеситесь с пониманием к переживаниям ребёнка, информируйте его постепенно и осторожно, соблюдайте последовательность в своих высказываниях.
- Объясните, что правила гигиены обеспечат безопасность.
- С помощью игры донесите до детей правила профилактики, которые помогут обеспечить безопасность. Можно совместно сделать различные аппликации, рисунки и развесить их на видные места в доме.
- С помощью мультфильмов, фильмов и сказок, в которых главный герой сталкивался с трудностями, но в итоге побеждал, можно показать ребёнку, что все проблемы решаемы.
- Чтобы помочь ребёнку справиться с накопленной энергией, можно привлечь его в новое занятие, показать ему интересные виды деятельности (познавательные, подвижные игры, совместное чтение сказок, книг, изготовление поделок, рисование, лепка и многое другое, до чего раньше не хватало времени и не доходили руки...).
- Важно поддерживать привычный распорядок дня в семье. Резкие перемены могут привести к существенным изменениям адаптивных возможностей организма, что приведёт к излишнему напряжению и стрессу.
- Так как у нас у всех дефицит сна, что оказывает отрицательное влияние на иммунитет и психическое здоровье организма, период самоизоляции, когда нет необходимости вставать рано и бежать на работу, в детский сад, а можно выспаться - отличное время для восстановления и приобретения нормальных жизненных сил. В результате чего у человека понижается уровень гормона стресса, улучшается работоспособность центральной нервной системы.
- Внимательно слушайте и постарайтесь понять переживания своего ребёнка. Невозможно избежать страхов и тревоги в это беспокойное время, но можно попробовать научиться справляться с ними, т.е. помочь ребёнку преодолеть эти трудности.

Важно в это время и самим родителям и близким ребёнка сохранять спокойствие и адекватность к происходящему, так как эмоциональное состояние ребёнка напрямую зависит от состояния взрослого. Т.е будьте спокойны, сдержанны, не погружайтесь в длительные

обсуждения ситуации пандемии и её рисков, особенно в подробности «ужасов» интернет сетей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, сети Интернет), только можно снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе всех событий, желательно выбрать один источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, (важно какое-то время побыть в покое) и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна. Это поможет снизить уровень тревожности.

Необходимо правильно распределить периоды самостоятельной активности ребёнка (не надо его всё время развлекать и чем-то занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома оказалось не «наказанием», а способом для освоения новых навыков, получения знаний, новых интересных дел.

Воспитатель: Фогельзанг А.А.