

Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, поменявшими наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, и иной режим дня, и спад физической активности, и ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий.

Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся этому, подражая нам. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. } Говорить напрямую можно только тогда, когда он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.

- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях. }

- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего } животного, игрушек, ручки, лампы. А лучше развивать веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.

- Развешивайте страшные образы. Расскажите почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. } Будьте последовательны в своих рассказах.

- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться. }

- Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются } со страхами и в конце концов побеждают их.

- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, } рисование, чтение книг.

- Выполняйте вместе утреннюю гимнастику, контролируйте своевременный отход ко сну. Сейчас } самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна. Мы рано встаем, чтобы попасть в

садик, в школу, в ВУЗ, на работу. У выпавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- В период самоизоляции избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора он выплеснет негативные эмоции и ослабит их, а вы будете знать о его переживаниях.

- Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.

Выпрямите спину и улыбнитесь. Здоровья всем и крепости духа!

С уважением социальный педагог МОУ « Ломоносовская школа № 3»

Корнилова Т.П.