

Самоизоляция: полезные материалы в помощь родителям.

Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Мы привыкаем находиться длительное время дома, в кругу своих домашних, а это может быть совсем непросто.

Самоизоляция – сложный период. В это время все члены семьи находятся в замкнутом пространстве – напряженность может возрастать. Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию взрослых, кроме того, они лишены привычной физической активности, поэтому их поведение может стать более активным и агрессивным.

Рекомендации педагога-психолога:

- В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодевайтесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

- Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

- Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.


- Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования, в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачи, головоломки. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.

- Избегайте принятия суровых воспитательных мер, хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

- Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

- Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.)

На моей занимательной страничке в Инстаграмм  я собрала для вас и ваших детей материал, который поможет вам комфортно пережить самоизоляцию.

<https://www.instagram.com/dedukh.n/>