

Рекомендации педагога-психолога 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, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, 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. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное, дошкольные учреждения. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

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

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если 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.

- Развеивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.

- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми помладше можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

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

- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение заданий в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.

- 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: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося

человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. А выспавшийся человек – это не то, что не выспавшийся. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции и ослабит их. А вы будете знать о переживаниях.

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку. Сохраняйте свое спокойствие ведь ваши дети чувствуют беспокойство, напряжение и раздражение в семье.

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.

Уважаемые родители также вашему вниманию хочу предложить, ссылки на увлекательные передачи, книги которые помогут вам развивать детей в период самоизоляции и не только.

1. <https://www.instagram.com/chevostik.ru/>

Увлекательные образовательные аудиоуроки, игры, видеоролики для детей 3-8 лет. Чевостик развивает аудиальные навыки, а также помогает детям исследовать и любить окружающий мир.

2. <https://www.youtube.com/user/CartoonShosho>

Забавные мультфильмы, тесты на внимательность, тесты на логику, загадки и головоломки, а также интересные факты обо все на свете.

3. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/book/kak-obyasnit-rebenku-что-простые-сценарии-для-сложных-разговоров-с-детьми/>



Теги: *Книги для детей и родителей*

Откуда берутся дети? Почему мама и папа не живут вместе? Почему нужно слушаться не всех взрослых и чем могут быть опасны некоторые из них? Это лишь немногие из больших вопросов, на которые бывает очень сложно ответить маленькому человеку.

4. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/book/detyam-o-vazhnom-pro-dimu-i-drugikh-kak-govorit-na-slozhnye-temy/>



Детям о важном. Про Диму и других. Как говорить на сложные темы

Теги: Книги для детей и родителей 3-7 лет

Стихи, однажды написанные Натальей Ремиш для своей дочери, стали сценарием к мульту, который собрал сотни тысяч просмотров в сети. Темы, волновавшие одну маму, оказались важными для многих родителей и детей.

**Материал подготовила педагог – психолог МБДОУ
«Детский сад 23» Чистякова И.В.**