



Рекомендации от педагога- психолога

«Советы педагога-психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время самоизоляции»

Самоизоляция. Что это?

Самоизоляция — профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период заболевания.

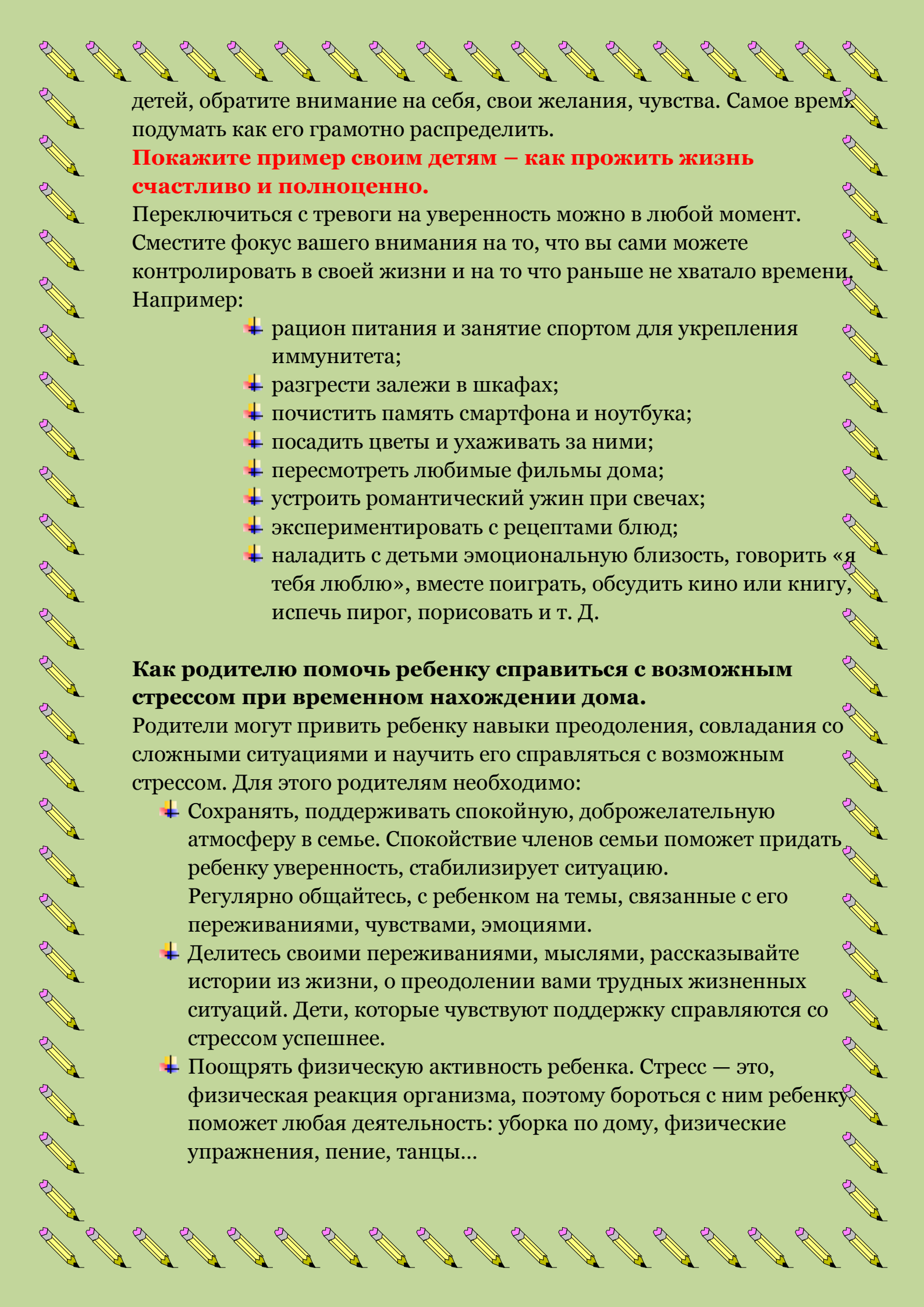
Рекомендации родителям по снижению тревожности в период самоизоляции:

Эмоциональное состояние ребенка зависит от состояния взрослого. Чтобы уберечь себя и свою психику от «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость.

-  Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей.
-  Замечайте каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию (аромат кофе, солнечное утро, любимая песня) .
-  Не листайте бесконечно ленту новостей.

Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Это усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода.

Длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям. Мама, чрезмерно тревожные за своих



детей, обратите внимание на себя, свои желания, чувства. Самое время подумать как его грамотно распределить.

Покажите пример своим детям – как прожить жизнь счастливо и полноценно.

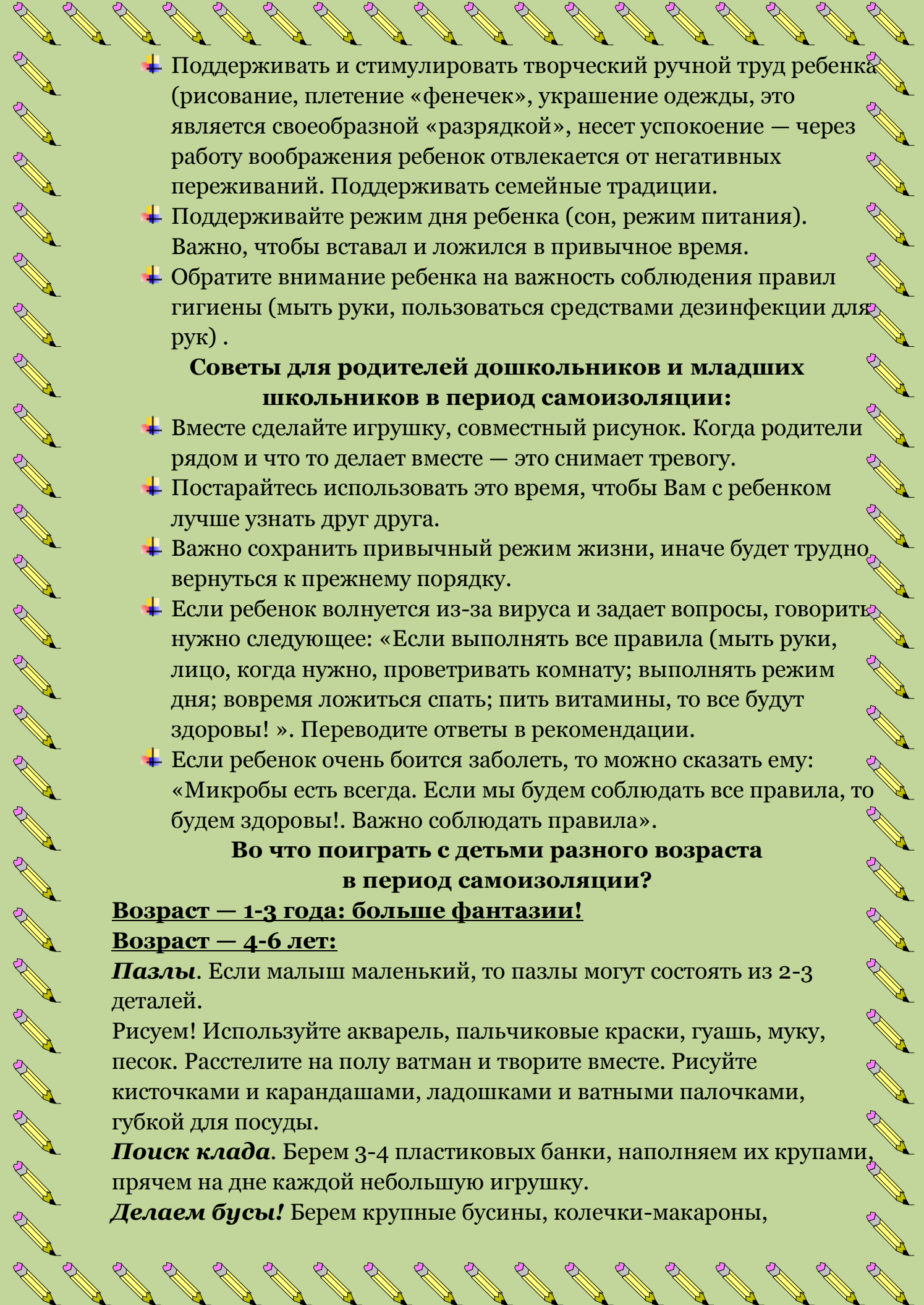
Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на то что раньше не хватало времени. Например:

- + рацион питания и занятие спортом для укрепления иммунитета;
- + разгрести залежи в шкафах;
- + почистить память смартфона и ноутбука;
- + посадить цветы и ухаживать за ними;
- + пересмотреть любимые фильмы дома;
- + устроить романтический ужин при свечах;
- + экспериментировать с рецептами блюд;
- + наладить с детьми эмоциональную близость, говорить «я тебя люблю», вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, порисовать и т. Д.

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома.

Родители могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- + Сохранять, поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию. Регулярно общайтесь, с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.
- + Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте истории из жизни, о преодолении вами трудных жизненных ситуаций. Дети, которые чувствуют поддержку справляются со стрессом успешнее.
- + Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, физическая реакция организма, поэтому бороться с ним ребенку поможет любая деятельность: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...

- 
- ✚ Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний. Поддерживать семейные традиции.
 - ✚ Поддерживайте режим дня ребенка (сон, режим питания). Важно, чтобы вставал и ложился в привычное время.
 - ✚ Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, пользоваться средствами дезинфекции для рук) .

Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период самоизоляции:

- ✚ Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок. Когда родители рядом и что то делает вместе — это снимает тревогу.
- ✚ Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
- ✚ Важно сохранить привычный режим жизни, иначе будет трудно вернуться к прежнему порядку.
- ✚ Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, говорите нужно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда нужно, проветривать комнату; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины, то все будут здоровы! ». Переводите ответы в рекомендации.
- ✚ Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Если мы будем соблюдать все правила, то будем здоровы!. Важно соблюдать правила».

Во что поиграть с детьми разного возраста в период самоизоляции?

Возраст — 1-3 года: больше фантазии!

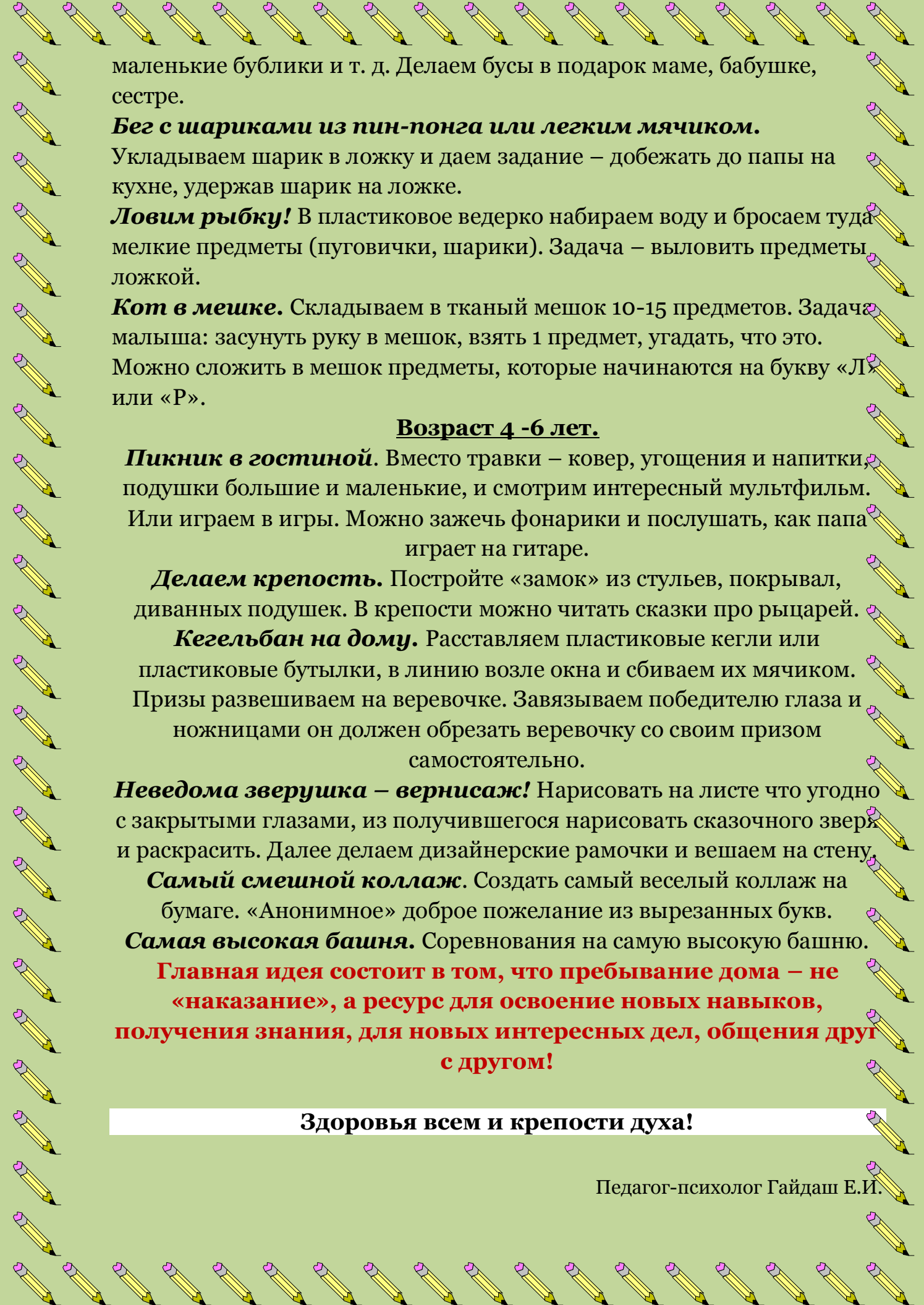
Возраст — 4-6 лет:

Пазлы. Если малыш маленький, то пазлы могут состоять из 2-3 деталей.

Рисуем! Используйте акварель, пальчиковые краски, гуашь, муку, песок. Расстелите на полу ватман и творите вместе. Рисуйте кисточками и карандашами, ладошками и ватными палочками, губкой для посуды.

Поиск клада. Берем 3-4 пластиковых банки, наполняем их крупами, прячем на дне каждой небольшую игрушку.

Делаем бусы! Берем крупные бусины, колечки-макароны,



маленькие бублики и т. д. Делаем бусы в подарок маме, бабушке, сестре.

Бег с шариками из пин-понга или легким мячиком.

Укладываем шарик в ложку и даем задание – добежать до папы на кухне, удержав шарик на ложке.

Ловим рыбку! В пластиковое ведерко набираем воду и бросаем туда мелкие предметы (пуговички, шарики). Задача – выловить предметы ложкой.

Кот в мешке. Складываем в тканый мешок 10-15 предметов. Задача малыша: засунуть руку в мешок, взять 1 предмет, угадать, что это. Можно сложить в мешок предметы, которые начинаются на букву «Л» или «Р».

Возраст 4 -6 лет.

Пикник в гостиной. Вместо травки – ковер, угощения и напитки, подушки большие и маленькие, и смотрим интересный мультфильм. Или играем в игры. Можно зажечь фонарики и послушать, как папа играет на гитаре.

Делаем крепость. Постройте «замок» из стульев, покрывал, диванных подушек. В крепости можно читать сказки про рыцарей.

Кегельбан на дому. Расставляем пластиковые кегли или пластиковые бутылки, в линию возле окна и сбиваем их мячиком. Призы развешиваем на веревочке. Завязываем победителю глаза и ножницами он должен обрезать веревочку со своим призом самостоятельно.

Неведома зверушка – вернисаж! Нарисовать на листе что угодно с закрытыми глазами, из получившегося нарисовать сказочного зверя и раскрасить. Далее делаем дизайнерские рамочки и вешаем на стену.

Самый смешной коллаж. Создать самый веселый коллаж на бумаге. «Анонимное» доброе пожелание из вырезанных букв.

Самая высокая башня. Соревнования на самую высокую башню.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоение новых навыков, получения знания, для новых интересных дел, общения друг с другом!

Здоровья всем и крепости духа!

Педагог-психолог Гайдаш Е.И.