


# Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей





**Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. Детям в этой ситуации приходится ещё сложнее и поэтому родителям надо понять и поддержать их.**

**Несколько советов, которые помогут сохранить спокойствие в доме:**

- ▶ Постарайтесь придерживаться режима. Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.





- ▶ Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.



- ▶ Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком. Даже если вы понимаете, что ваши мнения расходятся, — это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.



- ▶ Трансформируйте привычное игровое взаимодействие. Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». И фантазировать на тему, где вы сейчас и что вокруг вас. А в обед, например, «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, если это делать «по-французски», начиная своим примером.



- ▶ Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации. «Ребенок видит, насколько обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее, и целесообразно ограничить поток информации. Объяснение понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения — все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю».





- ▶ Поддерживайте умственную и физическую активность. Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Но необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Так же через физическую активность возможно обеспечить выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме — например, побить палкой диван или подушку.





- Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.



- Договоритесь об определенных часах, в течении которых каждый член семьи занят своим делом. Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединяться и, тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.



- ▶ 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.





**Примите во внимание то, что ребенок может больше, чем обычно, нуждаться в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности.**

