

Подготовила
Конвенсарова Т.А.
педагог-психолог
«специалист высшей категории»



В не легкий период самоизоляции, родители, контролируйте свое эмоциональное состояние. Насколько спокойно Вы будете говорить и что-то делать в эти дни, поможет снизить тревогу у Вашего ребенка.

1. Соблюдайте привычный распорядок дня семьи, особенно ребенка.
2. Обязательно обсуждайте с детьми происходящие события, но в понятной и доступной форме. Помните, что детям не обязательно знать все детали пандемии, оградите их от информации, которая может вызвать страх или беспокойство.
3. Будьте всегда доступны для разговора с ребенком. Дети могут нуждаться в вашем дополнительном внимании.
4. Дети отличаются подвижностью, поэтому, даже находясь дома, занимайте ребенка активными играми, совместным времяпрепровождением, вовлекайте его в доступные спортивные упражнения, поощряйте также продуктивную, творческую деятельность (лепка, рисование, шитье, вязание, приготовление пищи и другие). Устраивайте «турниры», соревнования, стимулируйте ребенка к победам в играх. Участвуйте в олимпиадах на различных интернет площадках. Посмотрите виртуальные туры по музеям.

5. Помогите ребенку оставаться на связи с его друзьями, другими родственниками и даже педагогами виртуально при помощи мобильной связи или иных компьютерных гаджетов.

6. Составляйте вместе с ребенком планы на будущее. Придумывайте, чем будет наполнен следующий день, неделя, запланированный на осень отпуск. Это поможет снизить тревогу у ребенка, вызовет приятные эмоции и ассоциации.

7. Находите позитивные стороны в любой сложившейся ситуации и проговаривайте их ребенку.

8. Формируйте положительные образы для подражания, акцентируйте на них внимание ребенка: врачи, оказывающие помощь госпиталях в России и других странах, волонтеры, помогающие пожилым людям, находящимся дома, благотворительная поддержка больных.

9. Не забывайте про детей младшего возраста, они в силу возраста могут не понимать, что происходит, но переживают изменения в домашней обстановке. Обратите внимание, если ваш ребенок капризничает больше обычного, ведет себя оппозиционно или необычно, это может быть проявлениями тревоги. Поиграйте с ним, оградите от излишней негативной для психики ребенка информации. Проявляете свойственные вам заботу, любовь, нежность, эмоциональное тепло к ребенку и родным.

10. При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам, принимайте ее с тактом и уважением к тому, кто пришел на помощь вам и вашей семье.