

«Рекомендации 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 смена привычной жизнедеятельности, необычный режим дня, спад физической активности, некоторые ограничения и все мы как взрослые, так и дети, испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей и вопросов. 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. А ещё лучше преподнести всё в форме игры, ведь ведущая деятельность в дошкольном возрасте это игра.

- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.

- Необходимо рассказать о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми младшего можно и нужно придумывать вместе коллажи и рисунки, заниматься лепкой.

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

- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, лепка, аппликация и все это в нетрадиционной технике, а так же утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну, что очень важно для укрепления иммунитета в столь сложный период. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции, больше общаться друг с другом.

- Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, хорошее настроение, прекрасный аппетит, он лучше соображает. 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. 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, что позволит вам правильно выстроить занятия и беседы с ребёнком.

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные поступки. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку, ведь без вас ребёнок не справится с этим чувством.

Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими. Объединившись, мы сможем помочь друг другу во всём!

Будьте здоровы!