

Рекомендации для родителей

«Как провести период «Самоизоляции»

Дорогие родители! Сегодня мы находимся дома в режиме «самоизоляции», это непривычная форма существования семьи, сложная ситуация в мире, а также в нашей стране, вынуждает людей ограничивать себя от контактов с другими людьми, возможно, являющимися или не являющимися носителями вирусной инфекции.

Изолировавшись от окружающего мира, мы непривычно близко «столкнулись» с членами своей семьи.

Это ли не Счастье?

Но как оказалось, не так – то просто, все 24 часа без выхода во внешний мир контактировать со своими близкими и родными. Это естественно, ограниченное пространство является стрессовым фактором...

Но мы понимаем, что находясь в самоизоляции, возможно, обезопасить от угрозы себя и своих близких. А раз мы понимаем свою ответственность за семью и не можем изменить данную ситуацию, то мы можем изменить свое отношение к ней!

Мы – взрослые можем и должны мотивировать не только себя, но и наших деток на нахождение в стенах дома. Это время - уникальная возможность особой близости с ребенком, с детьми, со всей семьей, возможность рассмотреть своего ребенка, понять его и поддержать его творческие начинания, а возможно и развить и продолжить его инициативу, организовать взаимодействие всей семьи...

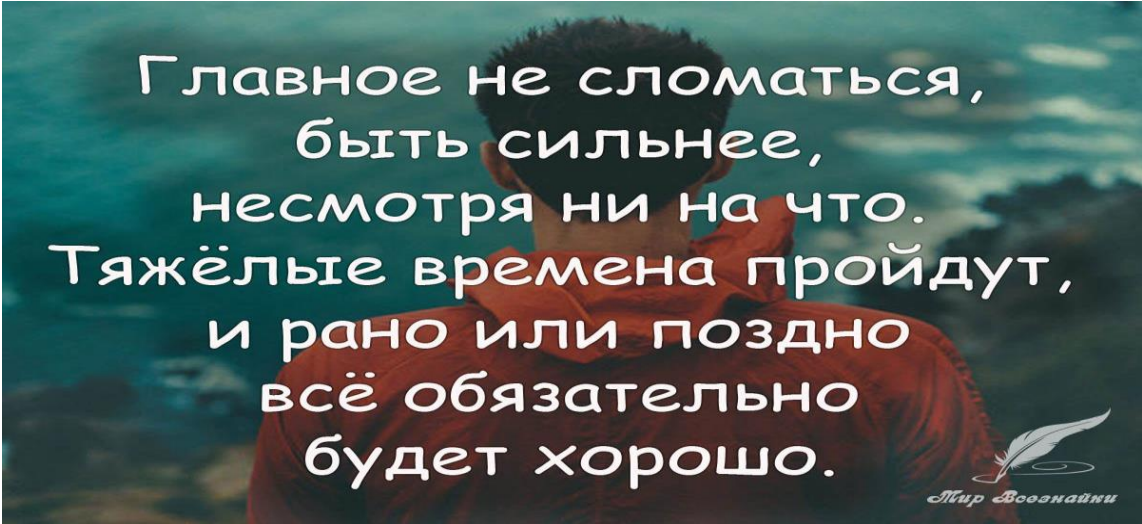
Наши дети учатся у нас через подражание, копируют нас, особенно тогда, когда мы бы этого не очень-то хотели, надо помнить об этом. Как общаться с ребенком? Нужно ли рассказывать о существующей ситуации в мире и в стране?

Предлагаем вашему вниманию некоторые рекомендации педагога-психолога:

- Говорите своему ребенку о своей любви, о том, что в любой ситуации сможете защитить его, помочь, поддержать.
- Не стоит круглосуточно смотреть телевизор и бурно реагировать на происходящее в мире и в стране, ребенок может тревожиться по этому поводу без выраженных внешних проявлений.
- Не нагнетайте обстановку, не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме. Если ребенок проявляет инициативу и сам интересуется ситуацией, то можно поговорить напрямую и ответить на его вопросы, с учетом возраста и понимания ребенка. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.
- Относитесь к страхам ребенка серьезно, выслушайте и попытайтесь развеять их; будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (учитывая возраст и индивидуальные особенности).
- Знакомьте ребенка с правилами гигиены и профилактики.
- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, талисмана. Прививайте веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.
- В свободное время творите с ребенком, возможно, он сам проявит инициативу, что очень важно поддержать ее и вместе всей семьей соорудить «шалаш» или коллаж, что угодно, главное вместе!
- Привлекайте детей к совместному труду: полить цветы, сложить свои вещи, убрать игрушки, можно вместе приготовить ужин или обед, ребенку доверить, например, сервировку стола или оформление блюда, или поучаствовать в совместной лепке пельменей или пирожков...

- Вместе смотрите мультфильмы, читайте мудрые истории и сказки, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.
 - Важно организовать с детьми такую деятельность дома, чтобы происходил выход эмоций и энергии, это может быть и гимнастика и физические упражнения, конкурс на силу и волю, пение, танцы, выступления, инсценировки и прочее. Это займет свободное время, а также нормализует настроение у ребенка и всей семьи.
 - Конечно, в любой семье могут происходить конфликтные ситуации (среди детей), особенно, в условиях изоляции, здесь необходимо понаблюдать за детьми, возможно они сами решат конфликтную ситуацию (дети учатся строить взаимоотношения), в противном случае выяснить, что произошло у каждого конфликтующего без обвинений; успокоить эмоции и открыто обсудить проблему и свой взгляд на нее.
 - Также каждый член семьи в течение дня должен иметь время и место для уединения, и возможность для индивидуальной деятельности.
 - Также необходимо соблюдать режим, чем меньше ребенок, тем соблюдение его более важно, это способствует сохранению здоровья и бодрости. Есть возможность хорошо выспаться, а у выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!
 - Дом – это то, место, где мы чувствуем себя защищено, уверенно и спокойно. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.
- «Любите своих родных. Проведите вместе время, будьте добры и служите друг другу. Не оставляйте места для сожалений. Так как день завтрашний нам не обещан, а сегодняшний короткий».

Будьте здоровы!

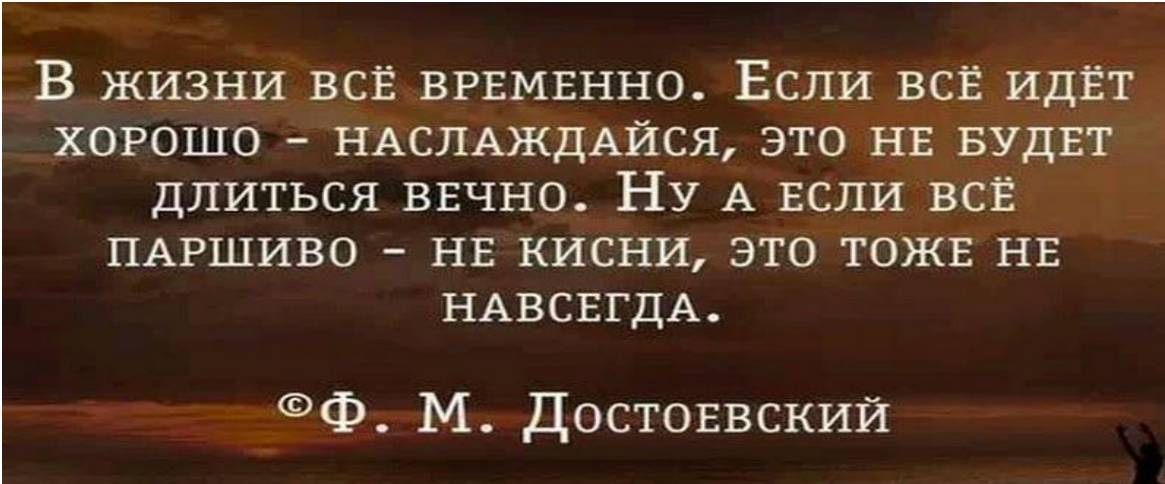


Главное не сломаться,
быть сильнее,
несмотря ни на что.
Тяжёлые времена пройдут,
и рано или поздно
всё обязательно
будет хорошо.


Мир Вдохновения

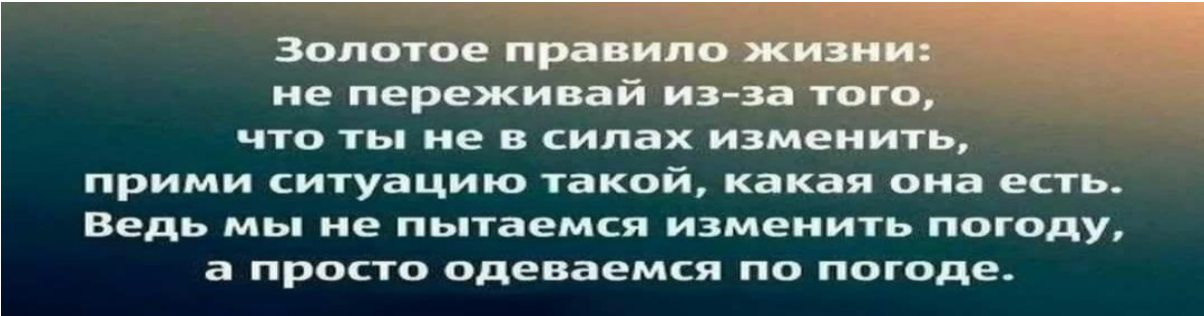


ПРОБЛЕМЫ ДОЛЖНЫ
ЗАСТАВЛЯТЬ ТЕБЯ ДЕЙСТВОВАТЬ,
А НЕ ВГОНЯТЬ В ДЕПРЕССИЮ.



В жизни всё временно. Если всё идёт
хорошо – наслаждайся, это не будет
длиться вечно. Ну а если всё
паршиво – не кисни, это тоже не
навсегда.

©Ф. М. Достоевский



Золотое правило жизни:
не переживай из-за того,
что ты не в силах изменить,
прими ситуацию такой, какая она есть.
Ведь мы не пытаемся изменить погоду,
а просто одеваемся по погоде.

Семья — это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро.

Василий Сухомлинский

Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Лев Толстой

Независимо от того, что вы сделали для себя или для человечества, но если вы не сможете оглянуться назад на проявленную любовь и внимание к своей семье, то вы на самом деле ничего не сделали.

Элберт Хаббард

Семья — это самое важное, что есть в мире. Если у вас нет семьи, считайте, что у вас нет ничего.
Семья — это самые прочные узы всей вашей жизни.

Джонни Депп

Для создания семьи достаточно полюбить. А для сохранения — нужно научиться терпеть и прощать.

Мать Тереза