

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

1 Поддерживайте привычный ритм жизни.

Постарайтесь максимально сохранить распорядок дня, придумать новые игры или традиции, вовлекайте детей в домашние мероприятия. И не стоит забывать про время на уединение, отдых!

2 Поощряйте взаимодействие со сверстниками.

Детям НЕОБХОДИМО общаться с друзьями. А современные технологии дают возможность письменно общаться в социальных сетях, созваниваться и поддерживать видео-общение, главное - регламентировать рамки!.

3 Дайте ребенку выразить свои эмоции.

Учите детей выражать свои эмоции правильно, говоря о них. Применяйте творчество (*например: тебе страшно? Чего ты боишься, давай нарисуем и порвем*) и не копите негативные эмоции. За консультацией можете обращаться к школьным психологам (контакты есть у классных руководителей).

4 Реакции на стресс могут быть разными.

Стресс у детей может проявляться по-разному:

- Тревожность
- Повышенная возбудимость
- Злость

Реагируйте с пониманием, прислушивайтесь к тому, что волнует ребенка. Проявляйте больше заботы и любви.

5

«Предупрежден – значит вооружен».

Не избегайте обсуждения, страх неизвестного – хуже для детей, чем реальное понимание того, что творится вокруг нас.

Проговорите о том, что такое COVID-19, чем он опасен и как мы можем себя обезопасить., а также расскажите о путях передачи коронавируса. Можно превратить это в игру «Да-Нетку», где дети будут участниками рассказа.

Если у детей повышенный уровень тревожности – обращайтесь к психологам.

6

Формируйте толерантное отношение к людям.

Вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам. Поговорите с ним о чуткости и сострадании. Особенно к тем, кто сейчас пострадал от вируса.

7

Сведите к минимуму поток информации о коронавирусе.

Сейчас СМИ и интернет-ресурсы пестрят разного рода информацией, которая может наводить панику. Особенно у детей, отфильтровывать нужное от ненужного им тяжело.

И помните:

**ГЛАВНОЕ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА
И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

МЫ С ВАМИ НА СВЯЗИ!

