

Рекомендации для родителей «Самоизоляция с детьми»

Подготовила: педагог-психолог Андреева Е.А.

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой.

Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром.

Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Это может проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности.

Как помочь ребенку в период самоизоляции?

1. Соблюдайте режим дня. По возможности постарайтесь придерживаться режима дня детского сада. Это позволит ребенку без вреда для нервной системы вернуться в привычное русло после длительного пребывания дома.

2. Поддерживайте привычный ритм жизни и внутри семьи. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия. У него также как и у других членов семьи должны быть свои обязанности: полить цветы, убрать посуду со стола и т.п. При этом старайтесь максимально использовать игровые формы.

3. Уделите больше времени ласке. Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Найдите время лишний раз обнять своего ребенка.

4. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

5. Играйте вместе с детьми! Игра – это ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте.

6. Дайте возможность ребенку получать новые впечатления. Читайте с ребенком сказки, особенно хорошо, если это будут какие-то новые книги. Занимайтесь с детьми творчеством. В детском саду постоянно проводятся занятия по лепке, рисованию, аппликациям, конструированию. Эти виды деятельности вызывают большой интерес у детей, развивают воображение, к тому же позволяют выразить эмоции.

7. Старайтесь больше двигаться. Дети по своей природе очень активны, но в ситуации с самоизоляцией их двигательная активность весьма ограничена. В этом случае важно делать утром зарядку, играть в малоподвижные игры.

8. Объясните происходящее. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

9. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения - лучшая среда для пребывания, развития и безопасности вашего ребенка!