

## Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей

*Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для всех нас время. Взрослым и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Смена привычной жизнедеятельности, другой режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что очень важно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, у взрослых появились определенные сложности, вопросы, непонимания. Многие родители впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школы и детские сады. 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. Так как же общаться с ребёнком? О чём с ним можно говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Все эти вопросы возникают у родителей и у многих вызывают беспокойство.*

*Вот некоторые рекомендации, которые помогут успокоить 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.*

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

❖ *Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы. А лучше развивать веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.*

❖ *Развеивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.*

❖ *Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми помладше можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.*

❖ *Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.*

❖ *Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение домашнего задания в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко*

сну. Это позволит занять свободное время дома, выплескивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.

❖ Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. А выспавшийся человек – это не то, что невыспавшийся. 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. Конечно, всё должно быть в меру. 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.

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от самых абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку.

Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.

Источник <https://www.b17.ru/>

*Назло неудачам, назло заварухам,*

*Чтоб ни было с вами - не падайте духом!*

*Бывает. Что носом, коленками, брюхом...*

*Что ж, падайте всем... Но не падайте духом!*

