

«Советы педагога-психолога во время самоизоляции и карантина»

Карантин (*фр. quarantaine, итал. quarantena — сорок дней*) — комплекс ограничительных и режимных противоэпидемических мероприятий, направленных на ограничение контактов (*изоляция*).

Самоизоляция — профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период заболевания.

Рекомендации для родителей по поведению
в период **самоизоляции и карантина**:

Эмоциональное состояние ребенка и всех, кто находится вместе в одном помещении, зависит от состояния взрослого. Чтобы уберечь себя, свою психику, своих родных и близких от паники, депрессии и тревожности, необходимо сохранить нормальную способность к восприятию окружающего и не впасть в истерику и пессимизм.

Старайтесь вести себя спокойно, сдержанно, обязательно отвечайте на вопросы своих домочадцев и детей. Начинайте свой день со своеобразных ритуалов: пробуждение, утренняя гимнастика, утренний туалет, запоминайте и закрепляйте в деятельности то, что вызывает у вас позитивные эмоции (*звуки за окном, аромат кофе, солнечное утро, любимая песня*). Не включайте ежеминутно новости на каналах ТВ. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Это усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. Длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Уделите больше **времени ласке**

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите **время** лишней раз обнять своего ребенка. Тактильный контакт поможет родителям избавиться или снизить переживаемый стресс.

- Дайте возможность ребенку получать новые впечатления

Дефицит впечатлений сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, послушайте детские песни, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

- Расскажите о чем-то новом

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите собственные истории из прошлого (*например, истории, когда малыш был совсем маленьким*).

- Дайте ребенку возможность общаться

Речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. При возможности можно для него организовать общение по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада. Можно организовать какую-то совместную творческую работу (*рисовать, лепить и т. п.*) Не забывайте и сами общаться с ним.

- Объясните происходящее

Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме. «Дайте возможность понять, что изоляция – это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека. Так происходит усвоение общественных целей, усвоение человеческих ценностей».

Помните, игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок, так или иначе, получит информацию (*телевизор, интернет, разговоры между родителями*). И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник – это, конечно, родители, то он будет понимать все происходящее как сможет.

Сейчас **самое благодатное время** для правильного режима дня. Все могут вдоволь высыпаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С **самого детства** у нас копится **дефицит сна**: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выпавшего человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д., то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все **время** заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

Уважаемые родители, надеюсь, данная информация будет для Вас интересна полезна!