

## **Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей!**

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное учреждение. 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. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого:

- 1. 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.
- 2. Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.**
- 3. 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.
- 4. Развешивайте 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.
- 5. 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.

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

**7. Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение домашних заданий в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну.** Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.

**8. 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 не выспавшийся. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

**9. 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 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.

Выпрямите спину и улыбнитесь. :) Здоровья всем и крепости духа!