

Добрый день, уважаемые родители!

В связи со сложившейся ситуацией психологическая служба МБДОУ д/с №36 просит Вас ознакомиться с рекомендациями на период режима самоизоляции:

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, создавайте новые игры и семейные традиции. Вовлеките детей в домашние мероприятия.
 2. Постарайтесь быть в эмоционально-спокойном психологическом состоянии. Сознательно ограничьте поступающую информацию из непроверенных источников, которая может вызвать у вас беспокойство.
 3. Помогите детям выразить свой страх и беспокойство через арттерапевтические технологии (рисование, лепка и т.д.).
 4. Если ваш ребенок испытывает беспокойство по поводу сложившейся ситуации, расскажите ему в спокойном тоне, что происходит, используя возрастной подход.
 5. Дети могут реагировать на стресс по разному, могут быть более возбужденными или тревожными. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с вниманием. И помните, ваше эмоциональное состояние передается вашим детям.
 6. Дайте детям четкую информацию как снизить риск заражения.
 - Не контактировать с людьми с признаками простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание).
 - Не посещать массовые мероприятия.
 - Как можно чаще мыть руки с мылом.
 - По возможности не трогать руками глаза, рот, нос.
 - По возможности не прикасаться к перилам, ручкам в общественных местах.
 - Избегать приветственных рукопожатий, объятий.
 - Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим питания и сна.
 - Регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку.
- Занимайтесь дома теми вещами, которые вас успокаивают и наполняют. Уделите качественное время своим близким! Будьте в высоких энергиях благодарности и любви))

Если вы чувствуете, что вам необходима психологическая помощь, вы можете оставить заявку на онлайн-консультацию с психологом на почту perschina.nadejda2014@yandex.ru , где необходимо указать вашу ФИО, причину беспокойства и свой контактный номер телефона.

С уважением, педагог-психолог МБДОУ д/с №36

Першина Надежда Николаевна.