

«Забота о детской безопасности в условиях самоизоляции».

Безопасность – одна из обязательных составляющих среды, в которой растёт и воспитывается ребёнок. На этапе дошкольного детства одна из наиболее важных задач для ребенка – научиться правилам жизни во взрослом мире. Цель данной странички – привлечь внимание родителей к заботе о детской безопасности.

В условиях самоизоляции все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Наши дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением дома и прислушиваться к себе, к своим словам. Дети свой стресс проявляют именно – в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции. Родители должны находить время для обсуждения сложившейся ситуации. Детям важно видеть, как на ситуацию реагируют взрослые.

Детям по-прежнему нужен режим, включающий как активные, так и спокойные занятия. Создать и придерживаться расписания – прекрасный способ предотвратить ссоры. Необходимо обеспечить выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме – например, побить палкой диван или подушку. Вот простые рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в условиях карантина:

1. Постарайтесь придерживаться режима.

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

2. Уделите время обстановке дома.

Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

3. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы.

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком. Даже если вы понимаете, что ваши мнения расходятся, — это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие.

Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». И фантазировать на тему, где вы сейчас и что вокруг вас. А в обед, например, «пойти в кафе» – пусть дети нарисуют меню и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, если это делать «по-французски», начиная своим примером и легко, непринужденно окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни во время деятельности.

5. Придерживайте умственную и физическую активность.

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Но необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Избегайте принятия суровых воспитательных мер – воздержитесь от наказаний, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

7. Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств.

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Цифровое устройство выходит на первый план в организации проектной деятельности ребенка дома. Даже с помощью телефона ребенок может научиться получать ответы на интересующие его вопросы, становится экспертом в той или иной области, привлекая к получению информации друзей и знакомых в дистанционном режиме. Исследовательская деятельность способствует развитию ребенка и поддерживает гармоничные отношения между ребенком и взрослым.

Примите во внимание то, что ребенок может больше, чем обычно, нуждаться в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство

безопасности и защищенности. Старайтесь кардинально не менять свое обычное поведение – нагружать детей дополнительными занятиями, если раньше их количество было ограничено. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединения, как родителей, так и детей («уголок уединения»).

Уважаемые родители! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ВАШИХ ДЕТЕЙ!

Вы также можете обратиться с вопросами и своими переживаниями:

- на электронную почту детского психолога Fania_Faevna@inbox.ru.
- на телефон Доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный);

