



Рекомендации для родителей в период самоизоляции

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. Планируйте не только свою работу домашних условиях (если работаете в удаленном режиме), но и общение с близкими. Необходимо планировать развлечения, игры и обучение online. За свежими идеями обращайтесь к социальным сетям и интернет-ресурсам.

2. Если у вас еще нет семейных традиций, самое время их создать (например, совместные танцы, караоке, игры: лото, «Монополия» и др.).

3. Каждый имеет право на уединение и паузу в обсуждении конфликта.

Если у вас дети-подростки, старайтесь избегать провокаций, манипуляций и

импульсивности. Приоритет – диалог. Помните, что дети в любом возрасте все слышат, чувствуют и многое понимают.

4. Планируйте физическую активность с детьми.

5. Поощряйте детей к общению со сверстниками по телефону. Это ресурс, который дает эмоциональную разрядку и поддержку друзей.

6. Разговаривайте с детьми: обсуждайте их страхи и тревоги, помогайте справляться с эмоциями. В доступной форме (в соответствии с возрастом) объясните детям, что происходит, расскажите, как снизить риск заражения.

7. Просмотр новостей повышает тревогу не только у взрослых, но и у детей, сведите просмотр к минимуму. Взрослому стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна. Объясняйте ребенку содержание новостей, формируя у него чувства опоры и защищенности.

8. Готовьте вместе. Ищите новые рецепты, поощряйте самостоятельность ребенка на кухне.

9. В ситуации изоляции накапливаемые аффекты (эмоциональные «взрывы», вспышки) могут вызывать конфликты. Важно заранее договориться о правилах поведения в конфликте: говорить и не оскорблять, обсуждать. Старайтесь не заражать друг друга аффектами, выговаривайтесь с близкими или друзьями по телефону.

10. Помните, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от родителей.

11. Помогайте разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения. Проявляйте терпение.

12. Не нужно все время развлекать и занимать ребенка. Предусмотрите периоды самостоятельной активности.

13. Важно относиться к себе и близким с пониманием и прощением.

Здоровья всем и крепости духа!