

## 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, поменявшими наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, и иной режим дня, и спад физической активности, и ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий.

Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся этому, подражая нам. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства.

- ✓ Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, когда он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.
- ✓ Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.
- ✓ 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.
- ✓ Развешивайте страшные образы. Расскажите почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах.
- ✓ Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться.
- ✓ Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце концов побеждают их.
- ✓ Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг.
- ✓ Выполняйте вместе утреннюю гимнастику, контролируйте своевременный отход ко сну. 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. Мы рано встаем, чтобы попасть в садик, в школу, в ВУЗ, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!
- ✓ В период самоизоляции избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора он выплеснет негативные эмоции и ослабит их, а вы будете знать о его переживаниях.

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!**

С уважением социальный педагог МБОУ «Уваровщинская сош» Таровых Е.С.