

# 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.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во в сех 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.
- Развеивайте 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.
- 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.
- Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.
- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение д.з. 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.

- Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь высыпаться, 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 невыспавшийся. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- 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.

## Чем занять ребенка во время самоизоляции?

### Несколько советов родителям

С 30 марта на территории Волгоградской области, как и ряда других российских регионов, введен режим самоизоляции из-за распространения коронавируса.

Особенно трудно в сложившейся ситуации детям и их родителям. Дети привыкли находиться в детском саду, в школе, посещать различные кружки и секции, гулять... Чем же занять их теперь, когда приходится проводить целый день дома?

Не обязательно играть на приставке, планшете или компьютере. Сегодня существует множество настольных игр, которые можно заказать в интернет-магазинах и оформить бесконтактную доставку. Большинство из них не только увлекательны, но и познавательны.

Многие взрослые помнят, как в детстве они строили дома шалаши из подушек, одеял и всего того, что есть под рукой. Почему бы не вспомнить детство и не построить такой импровизированный шалаш, но уже со своими детьми?

Вечером для детей можно устроить вечерний театр теней. Для этого нужно будет дождаться наступления темноты, выключить в комнате свет и взять фонарик. В свете фонаря руками

можно показывать различные фигурки, которые будут проецироваться на стену.

Порадуйте детей чем-нибудь вкусным. Некоторые рецепты настолько просты, что к их приготовлению можно привлечь даже детей младшего возраста. Например, можно сделать песочное печенье. Мама приготовит тесто, а дети с помощью специальных форм для выпечки могут вырезать из него фигурки.

Сейчас на видеохостинге YouTube появляется множество познавательных мультфильмов для детей. Почему бы не показать какой-то из них своему ребенку? Во время просмотра малыш будет выполнять различные задания, открывать для себя что-то новое и, тем самым, дома продолжится образовательный процесс.

Не забудьте и про другие развлечения. Это могут быть спортивные эстафеты. Для их проведения вам понадобятся мяч, скакалка, обруч. Составьте ряд заданий, которые должен будет выполнять ребенок, и заранее позаботьтесь о вознаграждении за их выполнение. Благодаря таким эстафетам, дети будут физически развиваться, даже не выходя на улицу.

Почему бы не провести дома свою «Минуту славы»? Предложите детям придумать творческий номер, в котором они смогут проявить свои таланты. Приготовьте карточки с оценками и после выступления объявите баллы. И не забудьте про призы.

Напомним, что Министерство просвещения РФ запустило марафон «Домашний час» в социальных сетях. В нём участвуют ведущие педагоги страны, психологи, эксперты в области культуры и искусства, а также популярные блогеры. Они ежедневно рассказывают о том, как построить день с пользой для себя и своих детей, как помочь им составить расписание занятий и отдыха, и о многом другом.