



САМОИЗОЛЯЦИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
от педагога-психолога Трошиной М.А.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДОМА?



Прежде всего сохраняйте спокойствие!

(Детям гораздо проще перенести стресс, когда рядом присутствует спокойный и полный оптимизма родитель)



Соблюдайте распорядок дня!

(Выделите время на свою работу и занятия с детьми.
Соблюдайте привычное время пробуждения и засыпания ребенка)



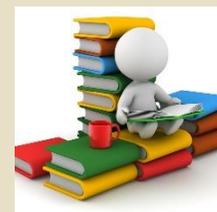
Общайтесь!

(Общайтесь сами и разговаривайте со своими детьми об их чувствах, эмоциях, переживаниях. Позвольте своим детям общаться со сверстниками доступным сейчас образом)



Играйте с детьми! Читайте!

(Играйте с ребенком в лего, настольные игры, паззлы, домино, ребусы, лабиринты, читайте сказки)



Занимайтесь саморазвитием и хобби!

(Самое время освоить новые программы, прочитать интересные книги, пройти обучение в доступной форме)



Уделите время спорту и здоровому питанию!

(В течение дня уделяйте время физ. минуткам под веселую музыку – детям очень понравится; кушайте больше полезных продуктов, богатых витаминами)

Как справиться с домашними обязанностями на режиме самоизоляции?

Сейчас многие семьи столкнулись с проблемой необходимости «запереть» себя и свою семью под «замок», оградив от всевозможных контактов. Реалии современности таковы, что большинство семей вынуждены проводить все свое время на небольшой территории, учитывая интересы каждого присутствующего в доме. Многих беспокоит один и тот же вопрос – как не сойти с ума и не испортить взаимоотношения со своими домочадцами? Родители переживают: как совместить удаленную работу, обязанности по дому, уроки детей, их воспитание и развитие, а детей, в свою очередь: кто с ними поиграет, кто поможет с уроками, как пообщаться со сверстниками и т.д.

Круговорот неудовлетворенности потребностей каждого, порождает ряд эмоциональных переживаний: стресс, тревогу, чувство вины, раздражительность, гнев.

Чтобы с этим справиться, нужно понять для себя одно: самоизоляция – это **ВРЕМЕННЫЙ** период, который пройдет, наступит привычное для нас время и мы все сможем вернуться к своему обычному ритму жизни.

Но сегодня, прежде всего, нужно думать о тех в семье, кто работает и является основным «кормильцем».

Поэтому в семье нужно создать максимум комфортных условий именно для тех, кто работает. Это ресурс семьи, который в сложившейся ситуации нужно беречь.

Как общаться с детьми о коронавирусе?

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

#СИДИМДОМА#

*Полезные ссылки на ресурсы для родителей от наших
ПСИХОЛОГОВ*

❖ СКАЗКИ

<https://nukadeti.ru/>

❖ РАЗВИТИЕ, ОБУЧЕНИЕ И РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ

<https://deti-online.com/>

<https://promany.ru/>

<https://kids-smart.ru/>

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:

- *Городской бесплатный и анонимный «телефон доверия»: 8-800-2000-122 , психологическая помощь детям и их родителям в трудных жизненных ситуациях;*
- *Круглосуточный телефон психологической «неотложки» в Москве: 051 с городского телефона или +7(495) 051 с мобильного;*
- *Московская служба психологической помощи населению;*
- *Call-центр правительства Москвы, где консультируют пожилых людей и всех, кто в карантине: +7(495) 870-45-09;*
- *Городской психолого-педагогический центр ДОНМ*