



Тревожность и коронавирус: как помочь ребенку?

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- гиперактивность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело"
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета

Что предпринять родителям?

1 Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка не вдаваясь в подробности (для малышей, например подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно: не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу "страшный вирус, выйдешь на улицу - заболеешь и умрешь" (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями)

2 Если вы видите, что ребёнка что-то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) - это обеспечит малышу ощущение безопасности.

3 Создайте распорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.


4 Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультика конечно же возможен)

5 Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом.

6 О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все таки собрались на прогулку - гуляйте в безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (не из вашей семьи).

7 Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения - лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка





Карантин: Дети Дома. Как организовать день плодотворно и полезно?

Настройте режим.
Раньше ложитесь
и раньше вставайте

Слушайте музыку
и танцуйте в первой
половине дня
с 9.00 до 9.15

Преобретите
настольные
развивающие игры
по возрасту.
Например: пазлы,
парные картинки или
лото

Выберите 1 день в недели и
посвятите его определенной
деятельности.
Например, понедельник -
лепка,
вторник - рисование.
Занятия должны
сопровождаться взрослыми
не более 15 минут

Уделяйте время ребенку:
читайте, рисуйте,
смотрите картинки вместе

Тяжело занять ребенка на весь день в течение месяца.
Но вы делаете достаточно.

Вы любите своих детей и поддерживаете их в это
нелегкое время. Позаботьтесь о себе.





Снижать собственный уровень стресса - совершенно
необходимо для психического здоровья.

Не позволяйте этой теме приносить вам новый стресс.
Это можно сделать, только признав, что в зоне вашего
контроля сейчас только вы - главный источник знаний,
и только вам и решать, как вам удобнее.



Уважаемые родители и педагоги!

Чего НЕ СТОИТ делать в семье во время карантина:

-  Выяснять отношения. Общая тревога воздействует на каждого по-разному, но в целом, возрастает внутреннее напряжение и сливать его быстрее и проще именно на близких людей. Оставьте серьезные разборки и важные решения на лето, когда все утихнет. Сейчас в вас может говорить тревога, а не объективное видение ситуации.
-  Срочно перевоспитывать детей и родственников. Находясь большую часть времени дома, вы будете больше видеть и общаться с детьми и родственниками.
-  Придирки от скуки. Не стоит давать волю дурному характеру. Если вы обратили внимание на то, что обычно было нормально, дело не в плохой хозяйке или плохом ремонте, может вам просто скучно.
-  Сердитость на шум, окрики на детей. Не самое эффективное средство. Да, шумно. Так бывает, когда много людей.

Что СТОИТ делать в семье во время карантина:

- ♥ Гораздо полезнее получить общие впечатления, посмотреть всей семьёй фильм, поиграть в настольные игры, собрать пазл.
- ♥ Может пришло время семейным ритуалам? Вечером самое время поделиться с детьми прошлым. Что вы помните о своих бабушках-дедушках, о пра-пра ветвях вашего рода? Какие они? Откуда? Как сложилась их жизнь? Может, самое время рассматривать семейные фотографии?
- ♥ Лучше обратите внимание на достоинства семьи, познакомьтесь заново и узнайте их как людей, а не как часть семьи. Что любят, чем гордятся? Устройте совместную зарядку. На время карантина лучше оградить своих родственников в возрасте от лишних визитов. Зато по интернету можно придумывать новые формы общения, например играть в лото через Skype.
- ♥ Пора отыскать свои наушники. Слушайте аудиокниги и музыку, про. А ещё можно наконец то пойти находите онлайн-курсы. Только от тебя зависит станет твоя жизни во время карантина тюрьмой или отпуском.