

Как поддержать ребенка в период самоизоляции?

(рекомендации для родителей)

В связи со сложившейся ситуацией в последнее время все чаще возникает вопрос: «Как не сойти с ума?». И уж если мы с вами, взрослые, думаем, как не потерять рассудок, то что же можно говорить о детях? Как же быть им со своей, еще не окрепшей психикой? Ведь они так же окунулись в этот совсем непривычный для них образ жизни. И им гораздо тяжелее понять, почему же нужно оставаться дома, когда за окном весна, и ролики с велосипедом давно пылятся в кладовке.

Как же вести себя нам, взрослым, со своими детьми? Как помочь ребенку и поддержать его в период самоизоляции?

В первую очередь, как ни парадоксально бы это звучало, но необходимо позаботиться о себе. Если мы будем испытывать постоянное напряжение, раздражение, чувство тревоги, это конечно же, будут чувствовать наши дети. Поэтому очень важно, для начала, привести свои чувства в порядок. Постарайтесь воспринимать ситуацию реально, не усугубляя и не накручивая ее. Чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, необходимо придерживаться некоторых простых правил:

Во-первых, чтобы снизить его тревогу, расскажите ребенку об основных правилах профилактики. Без излишних подробностей.

Во-вторых, не поддерживайте ребенка в его поисках новой «ужасающей» информации. Учите его пользоваться только официальными сайтами.

В-третьих, делайте все, чтобы снизить его негативные эмоциональные переживания. Если, все же, ребенок испытывает чувство страха, обязательно выслушайте его и обсудите детально все его переживания. Постарайтесь быть внимательным к своему ребенку.

В-четвертых, поддержите его при переходе на дистанционное обучение. Основная родительская «головная боль» – это помочь ребенку освоить этот новый формат взаимодействия между ним и школой. Для этого совершенно необходимо вам самим разобраться во всех этих тонкостях. Детально и вдумчиво изучите все рекомендации, полученные и вновь поступающие от образовательной организации. Если что-то не получается, постарайтесь поменьше раздражаться. Важно поддерживать позитивный настрой на обучение у ребенка, даже если оно дистанционное. Ведь вряд ли кричащая мать и беспорядочно нажимающий на клавиатуру отец будут этому способствовать.

В-пятых, найдите для ребенка новые дополнительные занятия, например, утренняя гимнастика, пение и т.д. Но не пытайтесь заполнить собой все время ребенка. И ему и вам необходимо делать перерывы от общества друг друга. Взрослому - для отдыха и для занятия своими делами, ребенку - для формирования самостоятельности.

В-шестых, совершенно необходимо восполнить дефицит двигательной активности ребенка. Детям её сейчас катастрофически не хватает. Если раньше ребенок мог гулять во дворе, ходить в образовательное учреждение, бегать на физкультуре или в догонялки после школы, то сейчас дети лишены такой возможности. Поэтому не будьте слишком строги, если ваше «чадо» решит поиграть в «индейца Джо» или просто попрыгать на кровати. Для развития ребенок должен быть активным и подвижным.

В-седьмых, рассмотрите для себя и ребенка возможности в приобретении новых знаний и навыков в это время. Например, если речь идет о подростке, то для него открывается

возможность освоить новые навыки. Например, начать вести свой собственный блог. Для взрослых же – стать ближе к своим детям, освоив, наконец, «эти их гаджеты».

Здоровья Вам и Вашим близким!

педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»

Ирина Ковалюк