

## Рекомендации педагога – психолога на самоизоляции

В наши дни все мы переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Взрослые и дети столкнулись с тем, что пришлось поменять обычный образ жизни.

Самоизоляция – сложный период. Вся семья находится в замкнутом пространстве – напряженность может возрастать. Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию взрослых, кроме того, они лишены привычной физической активности, поэтому их поведение может стать более активным и агрессивным. Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.

- Не стоит назойливо рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Просто выслушайте ребенка, если он сам захочет поговорить об этом.

- Чаще говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.

- Если ребёнок маленький, выдумайте защитников, это могут быть домашние животные, игрушки. А лучше развивать веру в себя.

- Рассеивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Поразмыслите, всю ли необходимую 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.

- Совместно смотрите мультфильмы, фильмы, читайте книги, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.

- Невозможно избежать страхов и тревоги. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Важно, внимательно выслушать и постараться понять чувства своего ребёнка. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции. А вы будете знать о переживаниях.

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки.

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Обучайте детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей.

Такая незапланированная ситуация может помочь вам взаимодействовать ещё больше с самыми родными, придавая ценность общению. Когда вы вместе, вы можете помочь друг другу, пройти через все трудности вместе.

*Щадилова А.Ю.,  
педагог - психолог*