Рекомендации для родителей по сохранению психоэмоционального состояния родителей и детей в период самоизоляции

Детей учит то, что их окружает.
М. Монтессори

Уважаемые родители!

В это не совсем привычное для нас время, как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности. Мы все испытываем эмоциональные перемены (тревожность и детская, и взрослая, агрессивность, плаксивость, напряженность).

Предлагаю Вам некоторые рекомендации по благополучному пребыванию дома всей семьи, снятию эмоционального напряжения в общении с детьми.

Рекомендации составлены с учетом всех основных официальных документов, на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, специалистов ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» город Москва, Союза охраны психического здоровья и памяток ФГБОУ ВО "Московский государственный психолого-педагогический университет".

Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению.

- **Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.**
- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.
- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки. А **лучше развивать веру в себя**, к которой можно обратиться в любое время.
- **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, 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. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!
- 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.

Основная цель сегодня, и для детей, и для нас самих - снизить тревожность и понять, что самоизоляция - это не мера подавления или насилия, а способ максимально быстро стабилизировать ситуацию и вернуться к нормальной жизни. Если ребёнок это поймёт, ему будет проще соглашаться с вашими условиями.

Принимайте ребенка таким, какой он есть.

- Старайтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах (берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему это хочется), в качестве поощрения чаще используйте ласку.
- Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в игре можете передать те навыки и знания, понятия о жизненных ценностях, лучше понять друг друга. Цель игры – игра. В ней развивается способность слышать, ощущать, видеть и понимать.
- Чаще разговаривайте с ребенком, объясняете ему суть запретов и ограничений. Помогите ребенку вербально выражать свои чувства и переживания, научиться понимать свое поведение и поведение других людей.
- **Психическое здоровье ваших детей в ваших руках.** Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.

В общении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер – предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!

Подготовила Е.А. Зиберт, педагог-психолог МБДОУ д/с № 52