

# РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное и дошкольные учреждения. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

**ДЕТСТВО – ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТИ УЧАТСЯ ПОДРАЖАНИЕМ. КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЁНКОМ? О ЧЁМ ГОВОРИТЬ И ЧТО ОБЪЯСНЯТЬ ОТНОСИТЕЛЬНО СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ? ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ УСПОКОЯТ РАЗУМ И ЧУВСТВА, КАК РЕБЁНКА, ТАК И ВЗРОСЛОГО.**



**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.**



**ПОСТОЯННО ГОВОРИТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ЛЮБИТЕ ЕГО И, ЧТО СМОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ  
В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ.**



**ЕСЛИ РЕБЁНОК МАЛЕНЬКИЙ, ПРИДУМАЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ В ЛИЦЕ ДОМАШНЕГО ЖИВОТНОГО, ИГРУШЕК, РУЧКИ, ЛАМПЫ. А ЛУЧШЕ РАЗВИВАТЬ ВЕРУ В СЕБЯ, К КОТОРОЙ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ.**



**РАЗВЕИВАЙТЕ СТРАШНЫЕ ОБРАЗЫ РЕАЛЬНОСТЬЮ, РАССКАЖИТЕ, ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ, И ПЕРЕВЕДИТЕ ВСЁ В ШУТКУ. БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В СВОИХ РАССКАЗАХ И ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ИНФОРМИРОВАНИИ СВОЕГО РЕБЁНКА (В СИЛУ ВОЗРАСТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ). ПОДУМАЙТЕ, ВСЮ ЛИ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫ СООБЩИЛИ О ПРОФИЛАКТИКЕ И САМЫХ ПРОСТЫХ МЕРАХ ГИГИЕНЫ.**



**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, ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ В НЕОБЫЧНОЙ ФОРМЕ, 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. С САМОГО ДЕТСТВА У НАС КОПИТСЯ ДЕФИЦИТ СНА: В САДИК, В ШКОЛУ, В ВУЗ, НА РАБОТУ. У ВЫСПАВШЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА НИЖЕ УРОВЕНЬ ГОРМОНОВ СТРЕССА, ОН ЛУЧШЕ СООБРАЖАЕТ. А ВЫСПАВШИЙСЯ ЧЕЛОВЕК – ЭТО НЕ ТО, ЧТО НЕВЫСПАВШИЙСЯ. СОН ВАЖЕН ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА!



**В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ ИЗБЕЖАТЬ СТРАХОВ И ТРЕВОГИ ПОЛНОСТЬЮ НЕВОЗМОЖНО. И ЕСЛИ СТРАХИ И ТРЕВОГА МЕШАЮТ РЕБЁНКУ И ВЗРОСЛОМУ ЖИТЬ СПОКОЙНО, ТО С НИМИ НУЖНО УЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ. КОНЕЧНО, ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ. И 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.**



**ДАЖЕ ТАКАЯ НЕЗАПЛАНИРОВАННАЯ СИТУАЦИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАМ  
ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ ЕЩЁ БОЛЬШЕ С САМЫМИ РОДНЫМИ И БЛИЗКИМИ,  
ПРИДАВАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЩЕНИЮ. ОБЪЕДИНИВШИСЬ, МЫ СМОЖЕМ ПОМОЧЬ  
ДРУГ ДРУГУ НЕ ТОЛЬКО ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, НО И СТАТЬ ГЛУБЖЕ И  
ЦЕЛОСТНЕЕ.  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

