

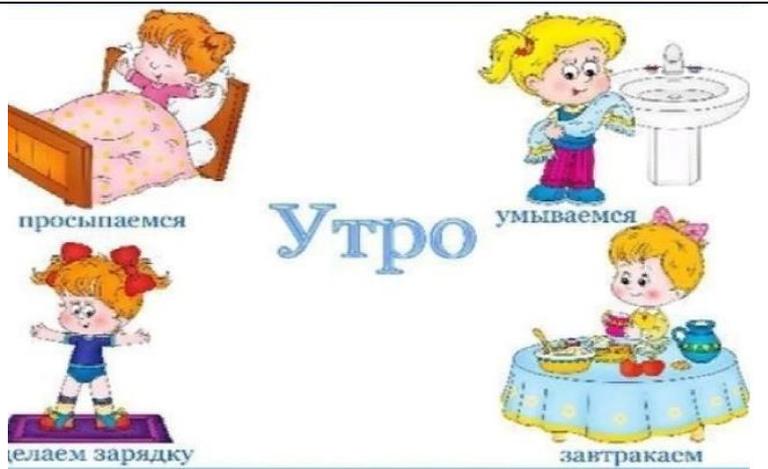
## Рекомендации психолога для родителей и детей в период самоизоляции.



**Самоизоляция – сложный период.** В это время все члены семьи находятся 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.

**Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребёнком.** Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится, и они начнут кооперироваться вместо драк. Сейчас в интернете можно найти много идей для таких игр.

В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодевайтесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приёмы пищи в привычное время.



Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребёнком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребёнка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений. Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребёнка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию.

Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребёнок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачи, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию. Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.



В режиме дня необходимо выделить специальное время для учёбы. Лучше, если это будет обычное школьное время (первая половина дня, пропорционально возрасту, учебной нагрузке, количеству домашних заданий). Представьте, что вы пошли в школу, просто «школа» в данном случае оказалась в вашей квартире, в вашей комнате, за вашим рабочим столом.

Прививайте ребёнку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребёнком. Помните, что самое ценное время, проведённое с гаджетом, – это время, проведённое вместе со взрослым. Именно так ребёнок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Договоритесь об определённых часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом.