РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА В СЕМЬЕ В ПЕРИОД ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ.

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО. СОЗДАВШИЕСЯ УСЛОВИЯ - ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СОЗДАТЬ НОВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ ИЛИ ИГРЫ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ВОВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИХ ВОЗРАСТУ ДОМАШНИЕ ДЕЛА, ОБЕСПЕЧЬТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕТЯМ ПОЛУЧАТЬ ДИСТАНЦИОНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.
2. ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ПРОДОЛЖАТЬ ИГРАТЬ И ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, ИСПОЛЬЗУЯ ТЕЛЕФОННЫЕ РАЗГОВОРЫ И ОБЩЕНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВОЗРАСТУ РЕБЁНКА.
3. СОВМЕСТНОЕ УЧАСТИЕ В ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ ПОМОЖЕТ ЕМУ ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС ПЕРЕПОЛНЯЮТ РЕБЁНКА. СЛОЖИВШАЯСЯ СИТУАЦИЯ И ОБИЛИЕ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ РОЖДАЮТ В РЕБЁНКЕ ТАКИЕ ЭМОЦИИ, КАК СТРАХ И ПЕЧАЛЬ. ДЕТИ ЧУВСТВУЮТ ОБЛЕГЧЕНИЕ, ЕСЛИ МОГУТ ВЫРАЗИТЬ И ПЕРЕДАТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ В БЕЗОПАСНОЙ И БЛАГОПРИЯТНОЙ СРЕДЕ.
4. ВО ВРЕМЯ СТРЕССА И КРИЗИСА ДЕТИ СТРЕМЯТСЯ БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ. ОБСУДИТЕ С ДЕТЬМИ ***COVID – 19,*** ИСПОЛЬЗУЯ ВОЗРАСТНОЙ ПОДХОД. В ПРОСТОЙ И ДОСТУПНОЙ ФОРМЕ ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО И ЧТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС. ОБЪЯСНИТЕ ИМ, КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ. ПРЕВРАТИТЕ СКУЧНЫЙ РАССКАЗ О ПУТЯХ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНОВИРУСОМ В ИГРУ (ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ), ГДЕ ДЕТИ МОГУТ ДВИГАТЬСЯ, РАДОВАТЬСЯ УСПЕШНЫМ ОТВЕТАМ И ВОЗМОЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ С ВАМИ.
5. НЕМАЛОВАЖНЫМ ФАКТОРОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ ВСЕЙ СЕМЬИ ЯВЛЯЕТСЯ ДОЗИРОВАНИЕ И ДОСТОВЕРНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ О ВИРУСЕ. СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ ПРОСМОТР, ЧТЕНИЕ ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ НОВОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ТРЕВОГУ И ВОЛНЕНИЕ У ВАШИХ ДЕТЕЙ. ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ, ЧТО ВЫ САМИ ДАДИТЕ ИМ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРУЮ ВОЗЬМЁТЕ ИЗ НАДЕЖНЫХ ИСТОЧНИКОВ.
6. СЕЙЧАС ОЧЕНЬ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ, ГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ О ТОМ, О ЧЕМ ВСЕГДА НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ ПОГОВОРИТЬ. ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ- САМЫЙ НАДЁЖНЫЙ ИСТОЧНИК СПОКОЙСТВИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРМА ВСЕЙ СЕМЬИ.
7. ОЧЕНЬ ВАЖНО СОЗДАТЬ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ В РЕЖИМЕ УДАЛЁННОГО ДОСТУПА. ЭТО НОВЫЙ СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ. ВСЁ НОВОЕ ВСЕГДА СНАЧАЛА ОТПУГИВАЕТ, РАЗДРАЖАЕТ И ПРОЩЕ ОТКАЗАТЬСЯ. СЕЙЧАС ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ САМИМ И ПОМОЧЬ ОСВОИТЬ ЭТИ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЯМ. ИХ БУДУЩЕЕ ТЕСНО СВЯЗАНО С ЦИФРОВЫМ ПРОСТРАНСТВОМ. РАНО ИЛИ ПОЗДНО ДЕТИ ОСВОЯТ ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО, И СЕЙЧАС МЫ ИМЕЕТ РЕАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОМОЧЬ ИМ ОСВОИТЬ НУЖНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ.

ЖЕЛАЕМ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ ЗДОРОВЬЯ И СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.