МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов Московского государственного психолого-педагогического университета

1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2 ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Имеются ввиду регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.

3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.

4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5 ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ

Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушивайтесь к тому, что волнует ребенка, окружайте его любовью и вниманием.

6 ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ

Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.

7 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В МИРЕ

В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.

8 РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА

Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.

9 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:

- не контактировать с болеющими людьми
- не посещать массовые мероприятия
- как можно чаще мыть руки с мылом
- не трогать руками глаза, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку

10 ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

11 ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЮЩЕМУ КОНТЕНТУ

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

12 ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

1.О COVID-19 на сайте Министерства здравоохранения России
2.О COVID-19 на сайте Всемирной организации здравоохранения
3.Запись на консультации к специалистам Нижегородского ППМС-центра

1. 2. 3.