

Рекомендации в период самоизоляции

Сейчас не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось поменять наш обычный жизненный уклад. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома все время вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома. Это 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. Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме. 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 разных 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.
- 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.
- 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 книжки, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.
- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: задания 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.

- Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Можно выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. 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.

Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку.

Даже незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу, но и стать глубже и целостнее.

Выпрямите спину и улыбнитесь. :) Здоровья всем и крепости духа!