

# На заметку родителям!!!

## Рекомендации, советы для родителей дошкольников в период объявленной эпидемии!

Жаткина О.И.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, детям с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

*Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).*

**Очень важно соблюдать режим самоизоляции.** Да, приходится сидеть дома, не ходить, не встречаться с родными, близкими, друзьями. Скучно..., но...но...

Родители, близкие детей, находясь дома могут **привить ребенку** навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.



## На заметку родителям!!!

### Для этого родителям необходимо:

- ❖ **Сохранять**, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
- ❖ Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. **Вместе** сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу. Можно вместе сделать спортивные упражнения. Постарайтесь использовать это время, чтобы **Вам с ребенком лучше узнать друг друга.**
- ❖ Важно сохранить **привычный режим жизни**, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду).
- ❖ Стараться **регулярно** общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее. Научить ребенка выражать свои эмоции.
- ❖ **Стресс** — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить **совместно** с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.



## На заметку родителям!!!

- ❖ **Поддерживать и стимулировать** творческий ручной труд ребенка — через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
- ❖ **Поощрять ребенка** к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.
- ❖ **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

***Если ребенок волнуется из-за вируса и все же задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки, маску; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут ЗДОРОВЫ!»***

