

## В режиме самоизоляции

Составила педагог-психолог Митюшенкова Т.А.

Сейчас мы все находимся в не привычной для нас ситуации, в которой приходится оставаться дома. И все бы ничего если бы это не затянулось так надолго. Для многих это очень не просто, особенно когда дома есть дети и они требуют к себе внимания. Школы не работают в привычном режиме. Родителям и близким ребенка важно самим постараться *сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и *не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей! И конечно же нужно выполнять рекомендации, как можно реже выходить из дома, надевать маску и т.д.. Хотя детям кажется, что в эти не запланированные каникулы самое время гулять на улице, встречаться с друзьями и вообще заниматься привычными делами. Им трудно оставаться дома, а большинство из них не знают, чем занять себя в свободное от занятий время. Поговорите с ребенком, узнайте, что он слышал об этой ситуации, что думает по этому поводу. Если ребенок чего-то боится, обсудите с ним его страхи, а заодно расскажите о своих. Страхам ребенка можно противопоставить простую и понятную информацию: что всякие болезни и вирусы были всегда, что бывают сезонные болезни и карантин, когда закрывают школу или класс, люди болеют, но большинство из них выздоравливают без последствий и т.д.

Во время вынужденной изоляции и вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким окружением (разговоры по телефону, сообщения,), однако стоит снизить общий поток получаемой информации (новостные каналы, ленты в соц. сетях) Посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», избегать чатов где каждый день обсуждают «вести с полей». Это снизит уровень тревожности как ваш, так и вашего ребенка. При общении с близкими старайтесь избегать тем посвященных коронавирусу и других тревожных тем. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с важными для него людьми (звонки, ВК, групповые чаты) Можно предложить ребенку вести свой видео блог и делиться информацией с друзьями, придумать онлайн конкурс или проявлять другую позитивную активность. **Важно в этот период не давить на ребенка, не контролировать каждый его шаг, не напоминать по сто раз,**

**чтоб помыл руки, учил уроки и т.д. - это может вызвать негативные последствия.**

1) Например, протестную реакцию, перестанет воспринимать даже самую важную информацию если она исходит от вас.

2) Если ребенок тревожный, то это только усилит его тревогу он может зафиксироваться на «мытье рук», протирании дверных ручек и т.п., что может привести к формированию навязчивых мыслей и к другим расстройствам.

Во время карантина важно соблюдать привычный режим дня, иначе ребенку потом будет сложно перестроиться в учебный режим. Важно чтоб ребенок вставал и ложился в привычное для него время. Чтоб не проводил большую часть дня за гаджетами, в кровати. Обговорите с ребенком чем бы он хотел заняться во время карантина, на что не хватало времени в обычном режиме. Составьте список дел, которыми он бы хотел заняться, придерживайтесь этого списка. Выполняйте творческие задания, которые получаете от своих педагогов (хоть они и носят рекомендательный характер), творчество поднимает настроение, успокаивает, наводит ребенка на созидательные и позитивные мысли. Задания лучше выполнять вечером и совместно с родителями. Пусть ребенок видит, что вам интересно его увлечение, это сблизит вас и поможет снизить уровень тревожности. Старайтесь больше времени проводить вместе, за совместной деятельностью. Вместе готовьте обед или играйте, пусть ребенок выберет сам игру и ознакомит вас с правилами. Можно приготовить представление для своих близких и помочь ребенку подобрать декорации и костюмы. Пусть ребенок выберет сам книгу, которую вы будете читать ему на ночь. Перед сном поговорите с ребенком, что нового и интересного он узнал за день, чему научился, расскажите ему, что вас интересовало в его возрасте, о чем вы мечтали. Запишите на листочек его планы на будущее, чем он хотел бы заниматься, когда закончится карантин, куда бы хотел пойти и с кем. Слушайте вместе классическую музыку, совершайте виртуальные путешествия (есть сайты музеев, галерей, цирков, театров), где в открытом доступе есть представления, спектакли, экскурсии и т.д. Очень скоро всё это закончится и все мы вернемся к привычной жизни, поэтому используйте это время с толком. **Пусть связь с вашими детьми крепнет, а совместные занятия творчеством приносят радость и настраивают на позитивный лад!**