

Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей



Все сейчас переживают беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены.

Тем не менее, данный период - благодатное время для правильного режима дня.

Очень важно сохранить привычный режим жизни!!!

Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать. Родителям желательно организовать свой день так, чтобы режим дня не отличался от режима дня в детском саду. Карантин закончится, и дети вернутся в детский сад к привычному режиму детского сада, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму!

В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка.

Во время разговора ребёнок может выплеснуть негативные эмоции и ослабит их. А вы сможете узнать о его переживаниях и успокоить его.

Уделите больше времени ласке!

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишней раз обнять своего ребенка.

**Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться,
то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.**

Дайте возможность ребенку получать новые впечатления.

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, послушайте детские песни, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

Расскажите о чем-то новом.

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите собственные истории из прошлого (например, истории, когда малыш был совсем маленьким).

Игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок, так или иначе, получит информацию (телевизор, интернет, разговоры между родителями). И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник - это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

Объясните происходящее

Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребёнок маленький, можно придумать дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы. А лучше развивать веру в себя,

к которой можно обратиться в любое время.

- Развейте страшные образы (если таковые замечаете) реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. 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 истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.

- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, утренняя гимнастика (совместные танцы под ритмичную, весёлую музыку) и своевременный отход ко сну. Чаще говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.

Как быть с физическими активностями, если площадь квартиры не позволяет устраивать марафоны?

Для детишек движение – это принципиально значимое времяпрепровождение. Например, простой способ – это сделать звериную зарядку. Вы воображаете, что идёте по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идёте в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку. Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Данная активность – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения: прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете сделать у себя в коридоре с помощью скотча классики или построить полосу препятствий из диванных подушек...

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дыхательные упражнения при тревожных состояниях и как оказать себе помощь при первых симптомах панической атаки.

Уважаемые взрослые, рекомендую вам данные дыхательные

техники, для снижения тревожного состояния.

Перед началом дыхательных упражнений обязательно проветривайте комнату, оставьте открытой форточку или *приоткройте окно*.

Вариант.

1. Специальное дыхание «7-11, seven-eleven»

Вдыхаем глубоко животом или диафрагмой. Важно, что ВЫДОХ должен продолжаться ДОЛЬШЕ, чем ВДОХ (на 7 счетов вдох, на 11 – выдох). Так стимулируется та часть нервной системы, которая отвечает за расслабление. Это биологическая закономерность, и если мы дышим таким образом «выдох длиннее вдоха» , то у тела не будет другого выбора, кроме как расслабиться!!!

2. Бумажный пакет - прижать к лицу плотно, чтобы не было щелей для воздуха. **10 вдохов/выдохов в пакет и 15 секунд обычного дыхания, не в пакет. Повторить, пока тревога не снизится!!!** (В крайнем случае, можно использовать любой, не бумажный пакет, который есть у вас подрукой. Это скорая помощь, при самих панических атаках!)

Уважаемые родители, даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению.

От души желаю вам крепкого здоровья и крепости духа!