

Методические рекомендации для родителей на период самоизоляции

Советы педагога-психолога



1

Поддерживайте привычный ритм жизни ребенка

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

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.

3

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.

4

Относитесь к реакциям ребенка с пониманием

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

5

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.

6

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.



7

*Расскажите ребенку о путях передачи коронавируса
Заражение может произойти при вдыхании мелких капель,
которые выделяются при кашле и чихании заболевшего
человека. Так же можно заразиться прикоснувшись к
предметам или поверхностям, на которых осели такие капли,
а затем – к глазам, носу или рту.*

8

*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, нос и рот*
- не прикасаться к ручкам дверей, перилам и т.д.*
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку*



9

*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.*

10

*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
взмете из достоверных источников.*

