

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Помните! Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

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 водить ребенка в детский сад, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы Вы понимали, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если Вы и Ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Может быть, Вы увлечетесь чтением сказок, совместными ролевыми играми, вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо, сделаете спортивные упражнения или сыграете в интересную настольную игру. А может, Вы просто будете чаще разговаривать, чтобы узнать лучше друг друга, ведь в потоке рабочих и будних дней Вы так мало общаетесь... Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

Здоровья Вам и Вашим деткам!!!



Отдел психолого-педагогического сопровождения
Тел.: +7(34677)41162



Отдел психолого-педагогического сопровождения

Рекомендации педагога-психолога для родителей и детей дошкольного возраста по сохранению психологического здоровья в условиях самоизоляции и дистанционного обучения.



Педагог-психолог
Васянина В.О.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в детских садах и школах ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у Вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Далее представлены рекомендации, которым стоит придерживаться для сохранения психологического, а также физического здоровья Вам и Вашим близким.

Поговорите со своим ребенком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал и есть ли у ребенка какие то вопросы по поводу сложившейся ситуации.

Если ребенок волнуется из-за вируса и 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; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Помните, что не стоит давить на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки — это может привести к негативным последствиям.



Если у ребенка какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать ребенка, не передать ему свои тревоги, если они у Вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

Расскажите своему ребенку, что правила гигиены и другие необходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные люди.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к обычному ритму, когда карантин закончится. Важно, ложиться и вставать в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе выполняйте задания дистанционного характера из детского сада, сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним - это снимает тревогу.



Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, Вам и Вашим детям понятно, на что Вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Не забывайте, что сегодняшняя ситуация может вызывать ощущение растерянности и тревоги у всех членов семьи. Кажется, что следить за новостями сегодня очень важно («нужно быть в курсе»). Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее. Старайтесь не слишком часто отслеживать сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.

Оценивайте свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности, разделяйте, что Вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.