



Советы детского психолога для родителей

(как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома)

1. Объясните детям в доступной форме о необходимой психологической поддержке всех окружающих людей и о преодолении временного режима «карантина».
2. Следите за соблюдением режима дня и отдыха для более продуктивной дистанционной учебной деятельности ребёнка. Поощряйте физическую активность ребенка.
3. Сохраняйте, поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию. Поощряйте ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах).
4. Во время самоизоляции активно используйте настольные, компьютерные развивающие игры, которые принесут пользу для укрепления взаимоотношений между родителями и детьми. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка
5. Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Не нарушайте личного пространства ребёнка (его интересы, друзья, хобби, увлечения и т.д.)
6. Возможны осложнения финансовой ситуации у родителей. Нарушения приводят к конфликтам внутри семьи (здесь надо чётко понимать, что окружающие вас люди не несут ответственность за сложившиеся положение)
7. При ограничении свободы передвижения по городу человек начинает испытывать дискомфорт и внутреннюю агрессию на окружающих. Это всего лишь временная ситуация в городе. Проявляйте самообладание, выдержанность и терпение.
8. Наступает время для совместного семейного просмотра (телевизионных программ, детских фильмов и сериалов) можно затем обсудить сюжет, героев, ситуации и поделиться мнением. Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Уважаемые, дорогие родители!!! Бабушки и дедушки!!

Законные представители и опекуны!!!

Вам предоставляется сейчас возможность проанализировать и затем укрепить отношения с детьми, родственниками, педагогами и лучше их понять и принять такими, какие они есть. Это необходимо для будущих отношений в мире и согласии.