

Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома

Ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- ✿ сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье;
- ✿ стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами и эмоциями;
- ✿ научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах;
- ✿ сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.;
- ✿ поощрять физическую активность ребенка;
- ✿ поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка;
- ✿ поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах);
- ✿ поддерживать семейные традиции и ритуалы.

Если есть трудности и сложные ситуации, то ставьте, пожалуйста, в известность классных руководителей. Если чувствуете напряжение ребенка, то предложите обсудить ситуации

,которые вызывают напряжение или раздражение . Предложите позвонить по телефону доверия, предложите мой номер телефона (я всегда на связи 89142960877 - Ирина Леонидовна, педагог-психолог).

Психоэмоциональное, психическое состояние и здоровье - это очень важно . Давайте наберемся терпения, и постараемся находить компромиссы.

Всем здоровья!