



Если Вы столкнулись с ситуацией, из которой не видите выхода, если Вам трудно принять решение, если возникли конфликты или непонимание в семейных отношениях, если есть трудности общения на работе, если Ваш ребенок вызывает у Вас «опасения» или Вам просто хочется разобраться в себе, то Вам нужен психолог.



**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ
ГОРОДА БОГДАНОВИЧА**
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

7. Договоритесь об определённых часах, в течение которых, каждый член семьи занят своим делом.

Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться, и тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.

8. Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств.

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком.

Помните, что самое ценное время проведенное с гаджетом — это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Горячая линия
Тел: 8(343-76) 5-11-19
ежедневно в рабочие дни
с 8.00 – 17.00ч



Наш адрес:
623530, Свердловская обл.,
г. Богданович, ул. Новая 16 а,
Сайт: <http://zabota086.msp.midural.ru>

ОТДЕЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГО -ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

Рекомендации
психолога для
проживающих в
самоизоляции с
детьми

г. Богданович

2020г

Рекомендации для проживающих в самоизоляции с детьми

В условиях карантина/ самоизоляции, все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

Детям по-прежнему нужен режим и им нужны как активные занятия, так и спокойное время. Поэтому создать и придерживаться расписания - прекрасный способ предотвратить некоторые ссоры.

Необходимо найти выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме, например побить палкой диван или подушку.

Простые рекомендации, которые помогут Вам в общении с детьми в условиях карантина:



1. Постарайтесь придерживаться режима.

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня на столько, на сколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

2. Уделите время обстановке дома

Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Иногда участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

3. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, даже если Вы понимаете, что Ваши мнения расходятся, это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что Вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие

Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником».

5. Контролируйте поступающую информацию

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи. «Ребенок видит, насколько эти обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору.

6. Поддерживайте умственную и физическую активность

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность детей, которая являясь очень важной для ребенка. Необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок бы чувствовал себя победителем.

