

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

## Советы специалистов

### Московского государственного психолого-педагогического университета



#### 1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Ворлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Страйтесь максимально использовать игровые формы.



#### 2 ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Имеются ввиду регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



#### 3 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.



#### 4 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.

#### О ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ

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



#### 6 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.



#### 9 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, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.
- избегать рукопожатий, пощечин и объятий
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку



#### 10 ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам возможностям общения с вами.



φ

#### ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЩЕМУ 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 возьмете из надежных источников.



#### 7 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.



#### О РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА

Зарождение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикосноввшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.



#### φ ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

- 1.О COVID-19 на сайте Министерства здравоохранения России
- 2.О COVID-19 на сайте Всемирной организации здравоохранения
- 3.Запись на консультации к специалистам Нижегородского ППМС-центра