Методические рекомендации родителям на период самоизоляции.

1. Поддерживайте привычный ритм жизни в семье, насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции (игры), так как дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
3. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
4. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми злыми или возбужденными и т.д. реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что волнует, оделяйте его любовью и вниманием.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
8. Расскажите ребенку о путях передачи короновируса. Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Также можно заразиться прикоснувшись к предметам или поверхностям, на которые осели такие капли, а затем- к глазам, носу или рту.
9. Объясните ребенку как избежать заражения. Не контактировать с болеющими, не посещать массовые мероприятия, как можно чаще мыть руки с мылом, не прикасаться к ручкам и перилам и т.д., избегать рукопожатий, поцелуев, объятий, вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку.
10. Доносите информацию в игровой форме. Превратите скучный рассказ о путях передачи короновируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
11. Ограничьте доступ к травмирующему 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.