

Муниципальное Общеобразовательное Бюджетное Учреждение
«Средняя Общеобразовательная Школа»
«Агалатовский Центр Образования»
(дошкольное отделение)

Консультация для родителей:
***«Роль родителей в поддержании энергетического баланса
у ребёнка во время вынужденной самоизоляции»***
(советы психологов).



Родители детей, ближайшее окружение, находясь дома на самоизоляции, могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить ребёнка устанавливать энергетический баланс в организме.

Для этого родителям необходимо: сохранять, поддерживать, культивировать 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. Стараться 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 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 пожилых родственников: бабушек и дедушек, кружки, детские игровые площадки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее. Важно научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах: через активные виды спорта, физические нагрузки, через доверительный разговор с близкими.

Часто ребенку сложно рассказывать о своих переживаниях взрослым. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет зарисовывать свои переживания. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Необходимо поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка вместе со взрослым по дому, физические упражнения, пение, танцы, совместное приготовление блюд, уход за животными... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

Очень важно поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, прослушивание аудио-сказок, просмотр тематических презентаций - все это является своеобразной «разрядкой», которое несёт успокоение ребёнку. Приятные обязанности по уходу за животными, за растениями на окне, за рыбками в аквариуме, создают ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справятся», «я нужен кому-то», а это является дополнительным ресурсом для энергетического баланса ребёнка.

Важно поддерживать семейные традиции, ритуалы. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

В дни самоизоляции необходимо поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т. д.).

Именно от нас с вами и от каждого в отдельности зависит то, как мы пройдем период самоизоляции. Всем желаем здоровья.

Клявдо М.К.

Зам. директора по ДО

Криволицкая Л.В.

Методист ДО