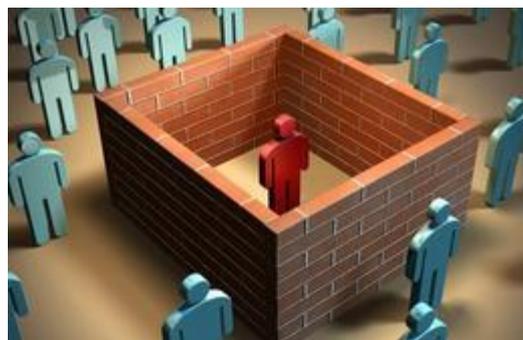


Консультация для родителей

«Сохранение психического здоровья в условиях длительной изоляции»



Уважаемые родители!

В нашей жизни сейчас наступило очень непростое, время. Мы, в силу обстоятельств, ограничены пространством своей квартиры на длительный срок. Это сложно, даже, если в таких условиях находятся всего двое взрослых. Гораздо сложнее, если несколько человек. Но сложность увеличивается в разы, если среди них есть дети, которые требуют постоянного внимания! Если в обычное время можно сходить с ребенком в музей, театр, кино, в гости, на детскую площадку, то в период изоляции это становится невозможным и мы вынуждены находиться в одном и том же месте двадцать четыре часа в сутки изо дня в день. Картина мрачная, но...Во всем и всегда есть положительные стороны! Главное, всеми возможными способами сохранять спокойствие и позитивный настрой!

Теперь, у нас есть возможность никуда не спешить и уделить наконец время своей семье, ведь в нашей современной, стремительной жизни так мало остается времени на простое человеческое общение.

Специалисты психологической службы в системе образования, для поддержки психического здоровья и благополучия, советуют:

- поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно. Да, закрыты музеи и театры, но Вы можете организовать свой домашний театр или музей. Устройте просмотр семейных фотографий, расскажите ребенку о своем детстве, о традициях в Вашей семье, придумайте свои, новые традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

- насколько это возможно, поощрять детские игры и общение со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

- помочь 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

- во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите сложившуюся ситуацию 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.

- дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

Но, заботясь о детском благополучии, взрослые не должны забывать о своем психическом благополучии тоже:

- старайтесь, по возможности, выделить себе и своим близким личное пространство – место и время, когда никто не беспокоит. Не придирайтесь друг к другу по мелочам.

- займитесь саморазвитием, придумайте себе интересное хобби.

- по возможности сведите к минимуму прослушивание, чтение, просмотр новостей и другой информации, которая может вызвать волнение и тревогу у вас и ваших близких.

- если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России (<https://www.rosminzdrav.ru/miristrv/covid19>)

Помните, что семья для каждого человека, а особенно для ребенка, важный ресурс. И она должна быть таким местом, в котором бы каждый из членов брал силы для преодоления любых трудностей.

Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!

Более подробно с информацией Вы можете ознакомиться на сайте:

<https://www.rosminzdrav.ru/ministrv/covid19>

Консультацию подготовил
педагог-психолог ГБДОУ № 52
Фоменко Светлана Васильевна