

# Сохранение психического здоровья детей во время карантина

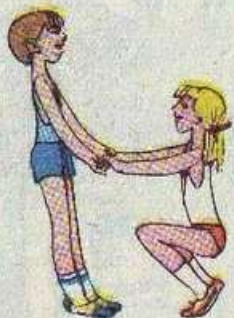
Педагог  
Соболева Ирина Валентиновна

# Рекомендации для родителей на основании рекомендаций ВОЗ

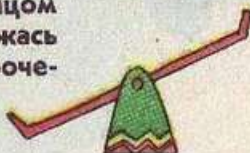
1. Уважаемые родители, прежде всего необходимо поддерживать привычный ритм жизни семьи (режим дня). В то время, когда вы остаетесь дома и торопиться никуда не нужно, можно ввести новую традицию – **физкультминутка** для всей семьи. Старайтесь максимально вовлекать детей в домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению, используя игровые формы.



1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



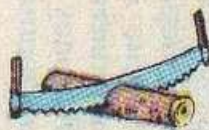
3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



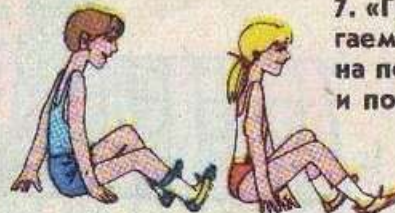
4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



5. «Велосипед». Сядем на пол, упираясь ногами, и поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.



6. «Пила». Упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги и разгибаем.



7. «Гусеница». Кто быстрее! Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.

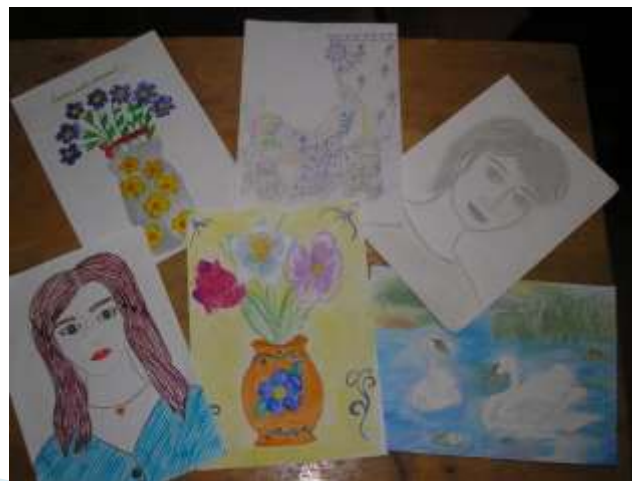
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, социальные сети с ограничением времени.



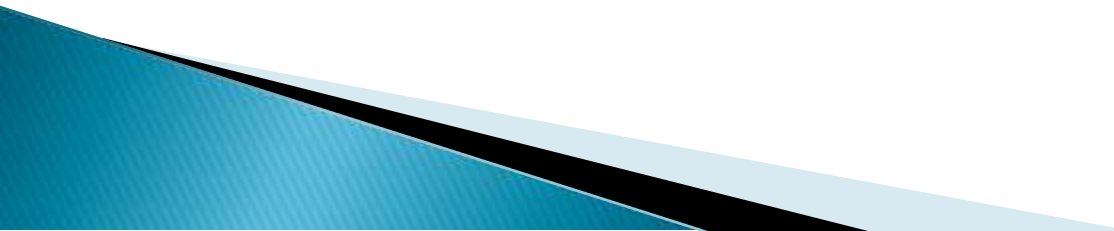
Кликни на картинку



3. 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, лепка, рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.



4. 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 может облегчить их беспокойство. Помните, дети наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.



5. Во время стресса детский организм может реагировать повышенной тревожностью, возбудимостью, злостью, замкнутостью, могут мочиться в постель и т.д. Следите и реагируйте на реакцию ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте 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 воспитывать 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. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.



9. 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.



Если у вас возникают проблемы с членами семьи, можно обратиться за информацией:

- Сайт Минздрава России
  - Сайт [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)
  - Сайт «Я родитель»
- 