
СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

В период вынужденного нахождения дома не только переживают взрослые, но и дети легко поддается настроению близких им людей, могут испытывать беспокойство, тревогу, страхи. Помимо тревоги, у детей может проявиться раздражительность, гнев, капризность, упрямство, агрессия.

Как же успокоиться самим и помочь справиться ребенку с негативными эмоциями?

- Обратите внимание на себя, свое состояние – дети легко считывают эмоции взрослого и поддаются такому же настроению и состоянию. «Спокойны вы – спокойны и дети».
- Более старшим детям можно рассказать о вирусе, не акцентируя внимание на отрицательных моментах («мы умрем», «все заболеем»). Лучше рассказать о правилах и мерах предостережения риска заболевания.
- Постарайтесь придерживаться установленного режима дня в детском саду. Стараться менять его по минимуму. Резкая смена режима у ребенка дошкольного возраста может привести к возникновению недовольства, капризов, раздражительности. Хороший способ организовать детей старшего возраста, нарисовать на листе бумаги подробный распорядок дня и повесить его так, чтобы ребенок постоянно его мог видеть. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня - когда будет время для игр, чтения и отдыха.
- Совместные активные игры могут поддержать положительное настроение, укрепить психологическое здоровье, а так же будут полезны в высвобождении накопившегося гнева или агрессии. Например, можно предложить ребенку в приступе гнева поиграть в «стрелялки», дав в руки мягкую игрушку и указав на мишень, побиться подушками, побивать кегли и т.п.
- Вовлекайте ребенка в посильные для него семейные домашние дела. Выделите значимость, полезность помощи ребенка для общей семейной атмосферы, не забудьте вовремя поблагодарить, не акцентируйте внимание на идеальность выполнения задания. Старайтесь выполнять вместе с ребенком, старшим дошкольникам доверяйте выполнять посильные ему дела самостоятельно. Пробуйте вносить игровой момент в уборку или помощь по дому (игра в повара – совместное приготовление

пищи, превращение в Золушку – вытирание пыли, сортировка игрушек по местам и т.п.)

- Организуйте совместный и самостоятельный досуг. С детьми младшего возраста можно заняться совместным творчеством: играми с пластилином, водой, красками; рисованием, раскрашиванием; различные конструкторы, настольные игры, пазлы, и мн.др. игры, которые имеются дома. Детям старшего возраста дайте возможность выбрать самим игру или совместное занятие. Так же можно почитать, посмотреть фильм, разыграть театр из игрушек или смастерить его самим. Постарайтесь ограничить бесцельное времяпровождение своих детей в гаджетах и у телевизора, т.к. это может повысить беспокойство за счет возбуждения нервной системы и повлияет на неустойчивость настроения. Проявите свое творчество и фантазию, поддержите интересы и полезные увлечения ваших детей.

- С пониманием относитесь к эмоциям ребенка. Агрессия, раздражительность, капризы, истерики – часто вторичные эмоции, обусловленные страхами, тревожностью, а так же нарушениями привычной жизни, долгой и сложной адаптацией к условиям самоизоляции, недостатком общения и свежего воздуха. Если чувствуете накопившееся раздражение, желание накричать или ответить грубо ребенку, дайте ему возможность выплеснуть и успокоиться (если необходимо и возможно, оставьте ребенка одного, выйдите в другую комнату), затем попытайтесь вместе прояснить причины и подумать, как можно это решить, преодолеть. Задавайте ребенку открытые вопросы: Что случилось? Чем расстроен? Как думаешь, из-за чего это могло быть? Что случилось до того, как ты разозлился? Это побуждает старшего ребенка на размышления, помогает ему понять свои негативные эмоции и быстрее с ними справиться (поделиться с близкими взрослыми, что его расстроило; выплеснуть гнев через плач или крик). Помогите ребенку найти способы выплеска агрессии или гнева, обсудите способы, которые помогут ему справиться (покричать в стаканчик, побить боксерскую грушу или ненужную подушку, рвать старую бумагу или газеты, мять пластилин и др.). Не забудьте обнять своего ребенка, сказать слова поддержки, показать, как вы его любите и как он важен для вас!

Берегите себя и своих детей!