

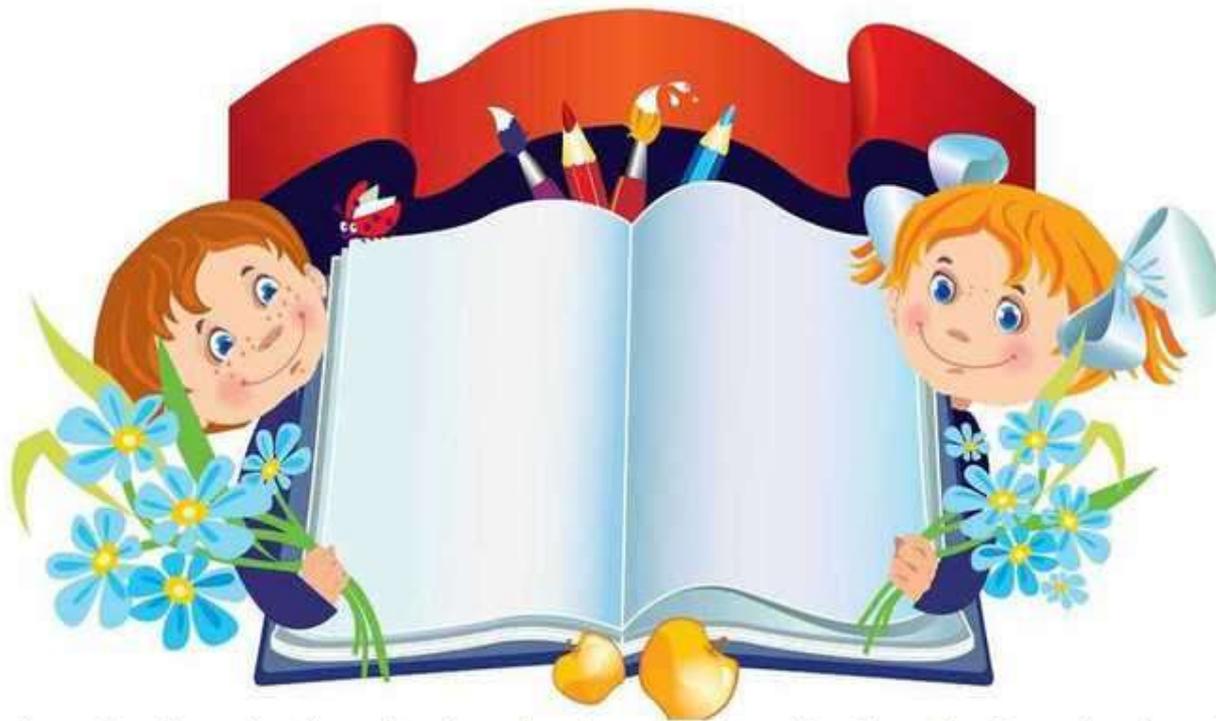
Тема доклада:

Детство. Как сохранить в период пандемии?

Автор – Шепиль Екатерина Сергеевна

**Должность – учитель, заместитель директора по
воспитательной работе**

МОБУООШ №25 им.Д.Ф.Лавриненко п.Передового



В большинстве стран мира в период пандемии школы закрыты на карантин, а семьи в основном ограничены стенами своего дома.

Связанные с этим неуверенность и страх вызывают серьезную обеспокоенность: как же дальше будут обучаться наши дети, общаться с друзьями, исследовать окружающий мир и играть? Конечно, правительство нашей страны пытается направить свои ресурсы, чтобы облегчить это положение: введен режим дистанционного обучения и отменены экзамены.

Но у каждой семьи тяготы пандемии индивидуальны.

У детей из более благополучных семей больше доступа к игрушкам и возможностям обучения, большая поддержка со стороны своих школ и лучший доступ к информационным ресурсам.

Существуют и будут сохраняться явные последствия бушующей пандемии для социальной жизни и физического и психического здоровья детей.

Для детей, находящихся на ключевых этапах развития, таких как дети младшего возраста и подростки, нарушение в общении в течение многих месяцев сильно повлияет на их социальное развитие.

Приведем примеры воздействия пандемии и самоизоляции на детей:

- **самые маленькие дети (включая детей, которые еще не родились) потенциально наиболее уязвимы из-за семейного стресса и беспокойства.** Это воздействие на них может быть неочевидным, но существует большое количество исследований, показывающих, что депрессия и тревожность у любого из родителей повышают риск возникновения проблем с психическим здоровьем у детей.
- **самым большим с точки зрения будущего здоровья и возможностей детей, является влияние экономического спада.** Рост безработицы и снижение заработных плат приведут к вынужденной экономии на продуктах питания, лекарствах и предметах первой необходимости.

Следует помнить: если мы не можем изменить ситуацию, давайте менять отношение к ней. Поэтому очень важно в поведении детей замечать нарастание негативных психических реакций и принимать необходимые меры для их преодоления.

Важно учиться видеть позитивные стороны каждого дня!

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком, найти общие увлечения, хобби.

Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится!

Советы психолога родителям в период пандемии:

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: её переизбыток способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния.

Дети восприимчивы к эмоциям взрослых, а значит нужно контролировать свое эмоциональное состояние. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство.

Получайте информацию только из надежных источников, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать

Советы психолога родителям в период пандемии:

□ В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодевайтесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.



Советы психолога родителям в период пандемии:

□ Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы.

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

Советы психолога родителям в период пандемии:

□ Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.

Советы психолога родителям в период пандемии:

□ Поддерживайте умственную и физическую активность.

Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения.

Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.

Решайте интеллектуальные задачи, головоломки.

Их можно найти в интернете, или купить сборник задач.

Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми.

Обсуждайте с ними новую информацию.

Советы психолога родителям в период пандемии:

- Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
- Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

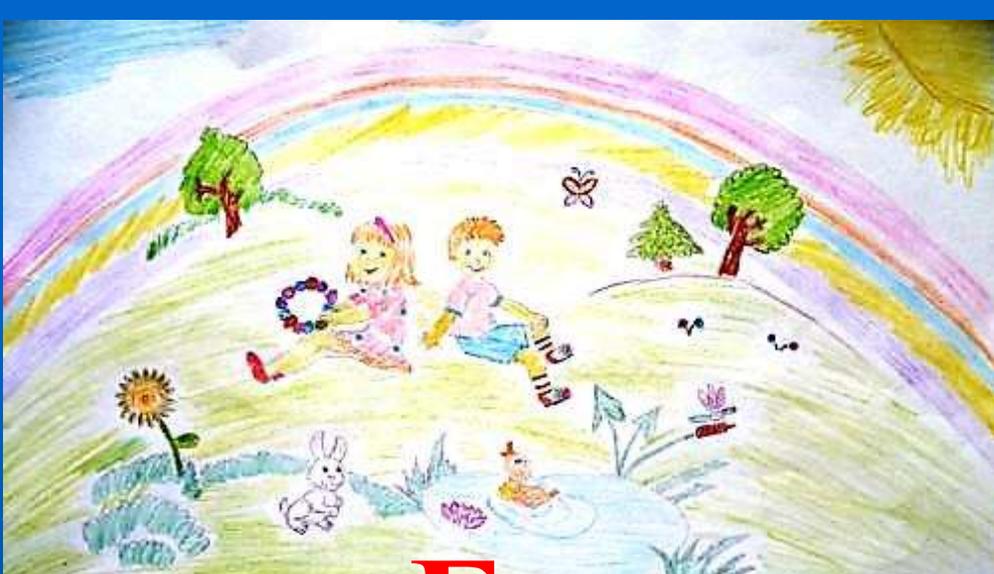
Советы психолога родителям в период пандемии:

Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств.

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком.

Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, — это время, проведенное вместе со взрослым.

Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.



**Берегите детство!
Оно ведь в жизни
раз!**

