

Сидим дома с детьми



«КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЁНКУ, ЧТО ТАКОЕ САМОИЗОЛЯЦИЯ?»

Детям дошкольного возраста очень тяжело понять, что такое карантин, самоизоляция. Ребёнку сложно понять, почему вдруг нельзя гулять, да ещё и когда весеннее солнышко зовёт и манит. Как много вопросов, что делать?

В первую очередь самим родителям следует не предаваться унынию и помнить, что атмосферу в доме создают взрослые, у которых для этого есть силы, жизненный опыт и любовь к жизни.

Дети дошкольного возраста очень зависимы от родителей, поэтому нужно организованность самих родителей, их пример «домашнего» поведения и режим дня помогут маленьким детям принять ситуацию. Как бы ни было тяжело, нужно следовать определённому ежедневному расписанию.

Детям постарше уже можно объяснять необходимость самоизоляции с позиции правил государства, рекомендаций врачей, психологов, сохранности здоровья. Выбирать слова для объяснения тоже стоит понятные, чтобы дошкольник усвоил информацию и не додумывал ничего сам.

Сформулируйте информацию максимально позитивно, но реалистично: «Да, в мире есть болезнь, и чтобы защититься от неё, мы должны сидеть дома. Да, болезнь серьёзная, но всё будет хорошо. Мы будем находиться в изоляции какое-то время, но это не навсегда». Важно подчеркнуть, что ситуация временная и, когда она закончится, все вернутся к обычной жизни: будем гулять, увидимся и поиграем с друзьями, будем ходить в гости. Постарайтесь не допустить тревожности ребёнка. Дайте ребёнку надежду, что всё будет хорошо.

Рисуем коронавирус

Рисуйте коронавирус и объясняйте про него через рисунки. Нарисуйте мыло, щётку, вот уже игра - беседа готова. «Уходи коронавирус сказало мыло, вот позову своих друзей и посмотрим кто сильнее и т. д.».

Придумайте напоминалки, кричалки «Чтобы коронавирус победить и не заболеть, мы будем часто мыть руки, много отдыхать, много читать, не будем гулять и дома весело играть».

Играем

Помните, что основная деятельность детей дошкольного возраста - это игра. Через игру можно объяснить детям даже очень сложные вещи и не понятные для них ситуации.

Актуальной может быть игра «Больница» сюжет «Катя заболела», «Машина скорой помощи сломалась», «Папа пошёл в аптеку» и т. д.

Основная цель взрослого снизить тревожность детей, организовать режим дня и дать понять, что самоизоляция - это временная мера, способ максимально быстро стабилизировать ситуацию и вернуться к нормальной жизни. Важно говорить ребёнку о своих чувствах и о желании уберечь его. Общайтесь, обсуждайте и главное отвечайте на вопросы детей.

Будьте здоровы.