

# Мы нашли для вас....

## Как помочь детям пережить вынужденную самоизоляцию?

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Это - новое ощущение для нас, и не очень приятное. У взрослых, как правило, появляются тревога, страх. А у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающим миром.

Ребенок гораздо больше взрослых страдает от дефицита впечатлений. Еще недавно он получал их в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся неполноценными.



*Родители, желая помочь своим детям, должны уделять им внимание гораздо больше, чем в обычной жизни.*

- *Дайте **возможность ребенку получать новые впечатления**. В противном случае, эта ситуация может сильно сказаться на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости или просто послушайте новую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делали это очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.*
- ***Расскажите о чем-то новом**. Помимо свежих впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, посмотрите мультфильм, обсудите происходящие в вашей семье события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.*
- *Дайте ребенку **возможность общаться**. И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада, с бабушкой или дедушкой. Не забывайте и сами общаться с ним.*
- *И, наконец, объясните, что **происходящее сейчас – это временное явление**. И здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести; младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.*

***Дорогие наши родители! У всех нас тяжелые времена, такова жизнь. Находите позитив даже в негативных явлениях! Верьте, что все это когда-то закончится!***