

Рекомендации родителям учащихся в ситуации пандемии

1. Сохраняем благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
2. Следим за своим эмоциональным состоянием. Дети очень чувствуют своих родителей. Состояние тревоги, паники взрослых передаются им. Если не можете сами справиться со своими переживаниями, то необходимо обратиться за помощью к специалистам: школьному психологу, психологу Центра диагностики и консультирования, либо на всероссийскую линию детского телефона доверия – телефон 8 800 2000 122. Сначала нужно позаботиться о себе, а потом полноценно заботиться о детях.
3. Стараемся регулярно общаться с ребенком, разговаривать на темы, связанные с его переживаниями. Рассказывайте честные истории из своей жизни о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы.
4. Займемся совместной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает с ними – это снимает тревогу.
5. Поощряем физическую активность ребенка: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы...
6. Сочувствуем, если ребенок переживает, что не может посещать школу, кружки. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.