

Ребенок в период самоизоляции

Совершенно неожиданно наступило сложное и непростое время. Тяжело всем, особенно взрослым, родителям которые несут ответственность за жизнь и здоровье своих детей. Находясь дома во время самоизоляции, Вы можете заметить повышенную тревожность у своих детей. Выражается она в разной степени у всех ребят по-разному, но в общих чертах это плаксивость, капризы, гиперактивность, снижение иммунитета, нарушение сна и аппетита...*Что Вы можете сделать? (если это конечно не признаки заболевания)*

Объясните ребёнку в соответствии с возрастом данную ситуацию, можно сочинить сказку о том, как вредный микроб захватил природу, и как сильные врачи с ним борются, рассказать, почему нельзя выходить на улицу, что это временно и обязательно всё будет хорошо. Если соблюдать несложные правила, тревожность уменьшится или совсем исчезнет:

- ✓ Гладьте ребёнка, чаще обнимайте и говорите, что любите;
- ✓ Беседуя, держите за руки, прикасайтесь к малышу;
- ✓ Привлекайте к домашним делам, давайте поручения;
- ✓ Больше совместных игр, подвижных пауз, меньше телевизора;
- ✓ В присутствии ребёнка не обсуждайте плохие новости;
- ✓ Обеспечьте место для игровой деятельности;
- ✓ Используйте манку, рис, воду с камешками для игр;
- ✓ Соблюдайте режим, максимально приближенный к режиму в детском саду;

Спокойствие и здоровье детей зависит от Вашего внимания к изменениям в их поведении.

Будьте здоровы!