

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

в связи с распространением коронавирусной инфекции (COvid-19)

- 01** Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции. Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия: помощь в уборке, приготовлении ужина, помощь младшим братьям/сестрам, совместный просмотр фильмов, семейные игры и т.д.
- 02** Поощряйте детей продолжать общаться и взаимодействовать со своими сверстниками в условиях самоизоляции. Телефонные разговоры, видео-связь, социальные сети, онлайн игры. Важно оговаривать с ребёнком ограничения по времени, чтобы такого рода коммуникация не отвлекала от обучения и не мешала остальным членам семьи.
- 03** Поддерживайте хобби детей. Если это увлечения, которые не реализовать в условиях самоизоляции (например, футбол), то мотивируйте ребёнка заниматься дома физическими упражнениями для поддержания спортивной формы.
- 04** Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
- 05** Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызывать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из достоверных источников.
- 06** Занимайтесь дома вместе с детьми физическими упражнениями для укрепления иммунитета и поддержания хорошего настроения. А также правильно питайтесь, спите не меньше 7,5 часов и пейте больше воды.
- 07** Общайтесь с детьми, узнавайте их чувства, эмоции и переживания. Возможно сейчас они нуждаются в вашей поддержке.
- 08** Соблюдайте спокойствие и рассудительность, от вашего поведения зависит поведение и эмоциональное состояние ваших детей.

Контакты психолога-педагога Смоленского строительного колледжа:
Грязнова Екатерина Александровна
м.т.: +7(962)211-98-35
e-mail: psychologist.gryaznova@gmail.com

Самая последняя информация о коронавирусной инфекции: www.rospotrebnadzor.ru
Получить дистанционную юридическую, психологическую поддержку, помощь пожилым людям: мывместе2020.рф
Телефон доверия для детей и родителей: 8-800-2000-122

