

1. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста. Объясните, как избежать заражения. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

2. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Следует привлекать ребенка к совместной деятельности – составлению планов на день, выполнению домашних дел, помощи по хозяйству. Это позволяет ему чувствовать себя полезным членом семьи, дает ощущение самостоятельности и повышает самооценку.

3. Поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

4. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.



5. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

6. Для физического и психологического благополучия детей важна физическая активность. Рекомендуется уделять ей минимум 60 минут в день для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Полезно организовать такую активность в виде совместных подвижных игр, танцев, физических упражнений.

7. Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

8. Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Подготовлено по материалам
Министерства просвещения
Российской Федерации
ДЕПАРТАМЕНТ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ДЕТЕЙ

**Единый Общероссийский телефон
доверия для детей, подростков и
их родителей**

8-800-2000-122



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ!**

Подробная информация на сайте
telefon-doveria.ru



Контакты:
Телефон: 8(347)287-72-79
Эл. почта: ufajurav@mail.ru

Управление по опеке и
попечительству
Администрации городского округа
город Уфа Республики
Башкортостан

МБОУДО ЦППМСП "Журавушка"

ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**Памятка для родителей детей
младшего школьного возраста**

Уфа-2020