

РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК ВЕСТИ СЕБЯ В САМОИЗОЛЯЦИИ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

1) **Планируйте** не только свою работу, но и общение с близкими.

2) **Развивайте** семейные традиции (например, совместные танцы, караоке, игры: лото, «Монополия» и др.).

3) **Старайтесь** избегать провокаций, манипуляций и импульсивности от детей и подростков. Приоритет – диалог. Помните, что дети в любом возрасте все слышат, чувствуют и многое понимают.

4) **Организируйте** физическую активность с детьми.

5) **Поощряйте** детей к общению со сверстниками онлайн. Это ресурс, который дает эмоциональную разрядку и поддержку друзей.

6) **Разговаривайте** с детьми: обсуждайте их страхи и тревоги, помогайте справляться с эмоциями. В доступной форме (в соответствии с возрастом) объясняйте детям, что происходит, рассказывайте, как снизить риск заражения.



7) **Ограничьте** просмотр новостей к минимуму. Взрослому стоит оставить один источник и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна. Объясняйте ребенку содержание новостей, формируя у него чувства опоры и защищенности.

7) **Готовьте** вместе. Ищите новые рецепты, поощряйте самостоятельность ребенка на кухне.

8) **Договоритесь** о правилах поведения в конфликте: говорить и не оскорблять, обсуждать. Старайтесь не заражать друг

друга аффектами, выговаривайтесь с близкими или друзьями по телефону.

9) **Помните**, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от родителей.

10) **Помогайте** разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения. Проявляйте терпение.



11) **Предусмотрите** периоды самостоятельной активности. Не нужно все время развлекать и занимать ребенка. Можно предложить начать вести собственный блог на любую тему - от музыки и кино до спорта и кулинарии.



12) **Относитесь** к себе и близким с пониманием и прощением.