

Рекомендации психолога в летний период самоизоляции для начальной школы.

Самоизоляция – сложный период. Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию взрослых, кроме того, они лишены привычной физической активности, поэтому их поведение может стать более активным и агрессивным.

1. Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком.

Предложите им игры. Сейчас в интернете можно найти много идей для таких игр.

2. Постоянный, неконтролируемый поток новой информации может вызывать у взрослых эмоциональный дискомфорт. Помните, что дети восприимчивы к эмоциям взрослых, а значит нужно контролировать свое эмоциональное состояние. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство.

Рекомендации:

– В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодевайтесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

– 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.

– Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.

– Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачи, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.

- Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
- Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

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.

Специальные игры на снятие психоэмоционального напряжения. Как правило, они связаны с дыхательными техниками и с расслаблением-напряжением мышц тела.

Пример:

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения:

Ведущий говорит: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.» *(Дети повторяют действия.)*

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают **картинку** с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, **напрягаются щечки**. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».