



Взаимодействие с детьми в условиях самоизоляции

Дети очень быстро адаптируются к новым обстоятельствам, но при этом чутко реагируют на поведение и беспокойство взрослых. Одновременно они могут испытывать тревогу из-за изменения привычного уклада жизни и радость от того, что появилось свободное время.

Говорите с ними на понятном языке, сообразно их возрасту. Объясните, что коронавирус – это такое же заболевание, как грипп и простуда, только более заразное.

Расскажите ребенку, чем он может помочь и что нужно делать. Например, тщательно мыть руки. Использовать антисептик или специальные салфетки.

Ребенку необходимо:

- ✎ понимать что происходит;
- ✎ иметь уверенность, что взрослые знают, что делать;
- ✎ знать, что делать ему и чем он может помочь;
- ✎ иметь возможность задавать вопросы и делиться переживаниями.





Взаимодействие с детьми **дошкольного** возраста

Оградите ребенка от новостей, в которых показывают тела погибших и страхи отчаявшихся взрослых. Ограничьте общение ребенка с родственниками, которые склонны к катастрофизации, запугиванию себя и других.

Придумывайте вместе новые игры или вспомните старые. Детям сложно выносить однообразие и сенсорную депривацию, поэтому меняйте обстановку в комнате, стройте «шалаш» и пробуйте новое.

Будьте готовы, что у ребенка может повыситься уровень агрессии. Это естественная реакция в условиях ограниченности пространства и скученности.



Придумывайте способы и игры, с помощью которых ребенок мог бы выразить своё напряжение.



Взаимодействие с детьми **младшего школьного** возраста

Помогайте маленьким школьникам освоить новый для них способ учебы. Поддерживайте и успокаивайте.

Не ругайте при ребенке учителя.

Помните, что дистанционная форма обучения временна, и по качеству не заменит традиционную форму.

Вовлекайте детей в домашние дела соответственно их возрасту, но не перегружайте их.



Находите возможности для совместных дел с ребенком.

Порисуйте или поделайте вместе.

Или просто пообщайтесь, попейте вместе чай.

Не забывайте, что у ребенка должно быть и свободное от домашних дел и учебы время.





Взаимодействие с подростками

Говорите с подростками честно и открыто. Обсудите с ними, что они думают и как видят сложившуюся ситуацию, что испытывают по этому поводу.

Помогите подростку научиться отделять достоверную информацию от домыслов и фантазий, искать достоверные источники и опираться на них.

Разумно распределяйте нагрузку по домашним обязанностям между членами семьи. Обсуждайте. Признавайте ценность помощи.



Попросите подростка помочь вам с освоением программ для дистанционной работы. Помочь вам сшить маску. Следить за чистотой ручек и выключателей.