

Советы психолога для родителей детей оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

Ситуация которая существует на данный момент повлияла на все сферы жизни человека, в том числе на психологическое здоровье и образ мыслей.

Как пережить происходящее, чтобы домашнее пространство не стало полем битвы?

Рекомендации:

1 Поддерживать привычный режим дня. Иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму. Резкие изменения режима дня могут вызвать эмоциональные перестройки, что может привести к излишнему напряжению и стрессу.

2 Сохраняйте спокойную и доброжелательную атмосферу. Не нужно поддаваться панике, все трудные ситуации обязательно заканчиваются.

3 Главное, сосредоточиться не на том, что сейчас недоступно или затруднительно, а на том, что можно сделать в такой необычной ситуации, что вы хотели давно осуществить, но раньше времени у вас не хватало.

4 Чаще разговаривайте с ребенком о его чувствах, переживаниях, эмоциях, планах. Старайтесь не навязывать свое мнение будьте тактичным слушателем. Ребенок должен чувствовать вашу поддержку.

5 Определяйте правильно источник своей тревоги или раздражительности. Зачастую часто происходит, что выплеск негативных эмоций происходит на тех людей кто в этом совершенно виноват.

6 Позаботьтесь о личных границах. Любому человеку требуется свое личное пространство, старайтесь чередовать совместный досуг и личный. В условиях самоизоляции это крайне важно.

7 Снизить эмоциональный накал поможет любая совместная деятельность, она может быть любой от приготовления еды до домашних тренировок.