

Пока родитель в стрессе, он не может быть ресурсом для ребенка. Основные рекомендации — просты.

- Принимайте текущую ситуацию как фактор жизни, на который вы не в состоянии повлиять.
- Учитывайте обилие «информационного мусора», связанного с пандемией. Доверяйте только официальным источникам
- Соблюдайте режим питания и сна.
- Грамотно распределяйте обязанности между членами семьи.
- Запланируйте бытовые дела на неделю вперед, выполняйте их по мере возможностей.

Уделяйте особое внимание отдыху. Самоизоляция — это стресс, а значит — ослабленный организм. Вы не обязаны саморазвиваться «насиленно». Саморазвитие должно быть умеренным и адекватным. Очень многие курсы стали бесплатными на время самоизоляции. Вы можете как начать изучение нового языка, так и испечь торт, следуя советам шеф-кондитера. Ориентируйтесь на свои потребности и желания.

Как помочь ребенку с особенностями в развитии

- **Придерживайтесь режима** питания, сна и отдыха.
- **Говорите с детьми о сложившейся ситуации**, объясните на понятном для них языке, почему они перестали посещать школу/детский сад, почему вынуждены сидеть дома.
- **Составьте план развивающих занятий.** Рекомендованное время для занятий с дошкольниками и детками с тяжелыми нарушениями развития — 15-30 минут; для школьников с умеренным нарушением развития — 30 — 40 минут. Обязательно включите элементы зарядки в вашу развивающую деятельность.
- **Закрепляйте освоенные навыки в быту.** Например, предложите ребенку самому разлить сок по стаканам, протереть стол, убрать игрушки (в зависимости от его возможностей). Обязательно хвалите ребенка, даже если он выполняет поручение не совсем правильно. Главное — замотивировать на продуктивную деятельность.
- **Играйте вместе.** Ребенок лишен игр со сверстниками. А в игре, как известно, дети развиваются. Станьте участником игры, но ни в коем случае не навязывайте свои условия, пусть ребенок сам станет создателем своей игрушечной вселенной.
- **Обустройте личное пространство для ребенка.** Создайте безопасную среду, в которой можно побыть одному. Для этого хорошо подойдут, например, игровые домики или палатки.
- **Занимайтесь совместным творчеством** — это поможет снизить степень эмоционального напряжения. Рисуйте (обратите внимание на нетрадиционные методы рисования), лепите из пластилина, разыгрывайте кукольные спектакли.
- **Читайте ребенку сказки, слушайте музыку** (детские песни, классическую музыку, звуки природы).
- **Чаще обнимайте ребенка**, не отказывайте ему в телесном контакте. Это создает чувство безопасности.

Важный момент: не забывайте об установлении границ в поведении ребенка. Ребенок должен осознавать, что ему можно, а что — нельзя, с родителями/самостоятельно и так далее. Очень часто истерическая форма поведения (плач, катание по полу, крики) наблюдается из-за отсутствия границ

Советы как победить стресс

Попробуйте вслух назвать то негативное чувство, которое вы сейчас испытываете. Помогите ребенку понять его эмоциональное состояние. Спокойным голосом опишите чувство, которое он испытывает, уверьте, что вы сможете справиться с ним.

Используйте дыхательные техники, в том числе и с ребенком (для купирования раздражения эффективно дыхание по схеме: на 4 счета делаете вдох, на 7 — задерживаете дыхание, на 8 — выдыхаете. Так три раза).

Умойтесь, помойте руки холодной водой, попейте воды. Таким образом можно помочь и ребенку.

Предложите ребенку, если он испытывает сильное раздражение или агрессию, порвать бумагу, поставить красочные кляксы на лист бумаги. Если ребенок напуган, нарисуйте или слепите его страх, тревогу, потом скомкайте ее в один большой шарик и выбросите в мусорное ведро. Если ребенок доступен тактильному контакту, проведите с ним кинезиотерапию для снятия эмоционального напряжения (включите звуки природы и гладьте, пощупывайте, аккуратно постукивайте его таким образом, как будто по нему ходит мишка, бегают ежик, прыгает белочка и так далее).

Помните, все пройдет! Мы все вернемся к обычной жизни, и будем вспоминать эти дни, как, возможно, трудное, но преодоленное нами испытание