

**Рекомендации педагога-психолога для родителей на апрель месяц  
в режиме самоизоляции.**

**«Самоизоляция. Время с пользой»**

Продолжающиеся карантинные меры могут быть приравнены к условиям *длительного стресса*.

*Стресс-факторы*



Чтобы справиться с ситуацией стресса, необходимо грамотно организовать режим работы и отдыха не только свой, но и детей.

Работа во многом диктовала наш уклад жизни и подход к распределению времени. Теперь организация дня полностью легла на наши плечи. Актуальный вопрос: *как провести это время с пользой, а не во вред себе?*

### *Способы решения*

*Самоизоляция* – временная и не абсолютная (как на подводной лодке) мера. Можно отнестись к ней как к игре, отпуску в новых условиях, интересному проекту, в котором *мы сами решили принять участие*, это способ самовыражения и возможность проявить себя. Важно посмотреть на это как на собственный выбор и *найти положительные черты*. В данной ситуации вам подвластно время и возможность реагировать на происходящее.

1. Отыщите то, *что вам подвластно* в данной ситуации.

- *Эмоции. Делайте то, что Вас радует* (рисуйте, читайте, занимайтесь спортом, общайтесь с родными, друзьями, изучайте новое, найдите место для уединения). Старайтесь *выделять то, что в родных Вам нравится*, акцентируйтесь на этом. Ведь и Вы можете раздражать кого-то. *Не стыдитесь своих эмоций*, постарайтесь найти совместное занятие, которое доставит Вам удовольствие. *Используйте «Я-высказывания»* (Ситуация + свои чувства + объяснение). Например: Когда ты меня не слушаешь, мне обидно, так как я хочу с тобой договориться. Удели мне, пожалуйста, 10 минут.
- В ограниченном пространстве *дома* необходимо *отыскать место*, где каждый член семьи по очереди может побыть наедине с собой. Ограничить шторой, шкафом и т.п. Это важная мера. Появится ощущение, что мы сами принимаем решение, когда общаться с родными, а когда остаться в одиночестве. Договориться о том, что когда член семьи там, то мы представим, что его нет дома.
- Выполнить ВСЁ невозможно. Разделите запланированное на *обязательное* и *необязательное*.
- Любое *сложное дело состоит из частей* – начните с малого. Главное – действуйте.
- *Высыпайтесь!*

- *Распределите обязанности между членами семьи.*
- *Распределите время.* Сообщите родным свое расписание. Например, сейчас Вы работаете, через час Вы готовы уделить время общению с родными, через полчаса занимаетесь хозяйством, вечером в течение 30 минут уделяете время своему хобби.

•

2. Запишите на листе бумаги те *факторы, которые Вас беспокоят* и поочередно подумайте, как возможно их разрешить.

Один из самых острых вопросов – *работа*. Теперь многие ее лишились или работают дистанционно, что может привести к *переутомлению*, так как сложно определить степень завершенности, момент, в который можно прерваться, организовать условия, подходящие для работы. Новые условия состоят и в том, что *дети постоянно находятся дома*. Для них двигательная активность является обязательным условием роста и гармоничного развития. Вследствие ее ограничения (гиподинамии) дети испытывают стресс даже больший, чем взрослые.

*Рекомендации:*

1. *Составьте расписание и старайтесь его придерживаться.*
2. Освойте с детьми новую игру, выразите свою уверенность, что теперь он может играть самостоятельно. Если ребёнку понадобится Ваша помощь, то Вы готовы её оказать. Попросите его помочь Вам по дому. *Попробуйте доверять ребёнку.* Это подарит Вам время и спокойствие.
3. *С сотрудниками/ начальством общайтесь по делу.* Важно, чтобы работа не начала занимать все ваше время. Делайте паузы, выходные.
4. *Чередуйте физическую и интеллектуальную нагрузки.*



**Проведите время с пользой для себя!**

*Остаюсь с вами на связи по электронной почте [golriene@icloud.com](mailto:golriene@icloud.com)*

С уважением педагог-психолог Дария Владимировна Ицхоки