

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

«Жизнь после самоизоляции».

Распространившийся по всему миру коронавирус (COVID-19) препятствует реализации наших первичных защитных психологических механизмов: *видеть друзей и родных, собираться вместе, касаться друг друга*. Пандемия создала ощущение, что *мы в опасности*. На данный момент *мы вынуждены использовать новые личностные и социальные ресурсы*.

Важно помнить, что *дети считывают эмоции взрослых и демонстрируют их в своём поведении*.

Отсюда следует, *постарайтесь сохранять спокойствие и позитивный настрой*. Уверенность внушают объективные факты, например, применение *индивидуальных средств защиты*. Необходимо *проводить с детьми разъяснительную беседу* относительно таких понятий как: здоровье, иммунитет, причины возникновения болезней и способы уберечь себя, ответственность за своё самочувствие.



Стоит сделать акцент на том, что время быстротечно и потому, период пандемии нужно *прожить*, а не *пережить*. Момент уникален, постарайтесь успеть за него многое. Попробуйте *демонстрировать примеры взаимопомощи, привлекайте к этому детей* (шейте маски и дарите их пожилым, приносите продукты тем, кому сложно передвигаться, поддерживайте благодушную атмосферу в семье).



*Остаюсь с вами на связи по электронной почте **golriene@icloud.com***

С уважением педагог-психолог

Дария Владимировна Ицхоки