

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад №232

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ТЕМА «Охрана психического здоровья детей »

Составила: воспитатель группы №10
Саенко Ирина Валерьевна

2020г

Рекомендации родителям по охране психического здоровья детей:

- 1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети вынуждены оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в домашние мероприятия, в том числе обучающие. Старайтесь использовать игровые формы.**
- 2. Поощряйте детей продолжать общаться со сверстниками посредством дистанционных возможностей, таких как мобильная связь, социальные сети, мессенджеры.**
- 3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. Можно попробовать прожить их через игру или рисование. Дети чувствуют облегчение, если могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.**
- 4. Во время переживания стресса дети, как правило, больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, учитывая их возраст и впечатлительность (без запугиваний). Если у детей есть проблемы, то совместное их решение может облегчить беспокойство. Дети, наблюдая за эмоциями и реакциями взрослых, получают подсказки о том, как управлять своими эмоциями.**
- 5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, стать более тревожными или замкнутыми, злыми и возбужденными и т.д. Реагируйте с пониманием, не обесценивайте его волнения, проявляйте любовь и заботу.**
- 6. Объясняйте детям, что вирус не является этническим или национальным фактором, чтобы не провоцировать ребенка на неприязнь к людям другой национальности. Учите ребенка испытывать чуткость и сострадание к беде тех, кого коснулся вирус.**
- 7. В простой и доступной форме расскажите ребенку, что происходит, дайте ему информацию о том, как снизить риск заражения.**
- 8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:**

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта зараженного человека при кашле и чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения к этим предметам и поверхностям, а затем - к глазам, рту или носу. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании этих капель,

которые выделяются при чихании и кашле у зараженного человека. Поэтому так важно не подходить близко к людям с признаками простуды.

9. Превратите скучный рассказ о путях заражения коронавирусом и способах профилактики в увлекательную игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут передвигаться, радоваться правильным ответам и общению с вами.

10. Сведите к минимуму просмотр или чтение новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

Любите своих детей и будьте здоровы!

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/05/22/rekomendatsii-dlya-roditeley-po-ohrane-psiicheskogo>