

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 73 «Веснянка»
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым

**Презентация для родителей на тему:
«Сохранение психологического здоровья детей в условиях
самоизоляции»**

*Подготовила: воспитатель
Куртэюпова Э.С.*

г. Симферополь 2020

Психологическое здоровье

Состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития и функционирования человека. А. Маслоу американский психолог, основатель гуманистической психологии, о психологическом здоровье писал, «психологическое здоровье не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально...»



Сейчас все находятся в ситуации «**информационной перегрузки**», когда СМИ выбрасывая в сеть и новостную ленту потоки информации, причем негативной, ухудшают состояние человека, усиливая тревогу. Поэтому необходимо, **ограничить** навязчивое посещение новостных ресурсов, чтение лент и мессенджеров.

Просмотр новостей, это личная ответственность каждого человека, но если вы ощущаете негативное влияние такого рода информации на свое настроение и самочувствие, минимизируйте этот поток, опираясь на проверенные источники. Особенно это касается **детей и подростков**, склонных в силу возрастных особенностей принимать информацию «близко к сердцу», постарайтесь **контролировать** ту информацию, которую получают ваши дети.

Коронавирус обсуждают абсолютно все. Понятно, что дети от этого информационного потока не изолированы, но реагируют они по-разному. Кто-то замыкается в себе, кто-то смеется, некоторые начинают задавать вопросы о смерти. В этой ситуации неизменно одно: опорой для ребенка должен стать родитель. От нашей способности справляться со стрессом зависит психологическая обстановка в доме. Как же обсуждать коронавирус с детьми?

Шаг 1. Дать выговориться

Несмотря на то, что неприятную и тревожную тему хочется замолчать, лучше выслушать все, что накопилось у ребенка, что его испугало. Главная задача — быть устойчивой фигурой, которая может выдержать напряжение. Тревога и страх не должны замалчиваться. Лучше позволить им выражаться открыто. Это не значит, что мы нагнетаем панику. Это говорит о том, что мы не игнорируем опасность и готовы принимать меры. Вирус лучше «приручить». Нарисовать, слепить, проиграть в игре, сочинить стихотворение. Для взрослых тоже будет полезно!

Шаг 2. Говорить правду

Ребята постарше скорее всего сами могут прочитать информацию в соц.сетях или получить ссылку от одноклассников. Дети в садике и младшие школьники ориентируются в основном на разговоры взрослых. В зависимости от возраста ребенка, нужно рассказать ему правду о том, что вы знаете. Не приуменьшая опасность, но и не преувеличивая ее. Желательно выбрать один источник информации, которому вы доверяете, и придерживаться его. Смотрите вместе мультфильмы и передачи о вирусах, старайтесь отвечать на все вопросы.

Самое главное в контакте с детьми для взрослых — справиться с собственными тревогами и продумать алгоритм действий. Что я буду делать? Как я уду себя вести? Как я буду поступать?



Шаг 3. Научить соблюдать простые правила

Ребенку важно понимать: родители знают, что делать, они обо мне позаботятся. Простые меры не только позволяют снизить риск распространения вируса, но и уменьшают чувство тревожности. Ведь есть вещи, на которые можно повлиять: почаще мыть руки с мылом, не трогать глаза, рот, нос, ограничить пребывание в местах скопления людей. Наличие правил успокаивает ребенка.

Мытье рук может превратиться в увлекательную игру. И даже соревнования, кто креативнее и интереснее это сделает. Например, напевая песенку или придумав увлекательный танец. Как долго мыть руки? Некоторые родители подсчитали, что для 20-секундная процедура равна песне «Happy birthday to you», исполненной 2 раза. Вместо нее можно выбрать понравившееся стихотворение или песенку. Главное, найти точку отсчета, которая будет понятна для малыша.

Ребенок может не только научиться «профессионально» мыть руки, но и быть ответственным за то, чтобы обучить этому всех членов семьи. Так довольно рутинная процедура может превратиться в увлекательную объединяющую игру.



Шаг 4. Успокоиться взрослым

Дети реагируют, прежде всего, не на слова, а на атмосферу в доме. Опасность они ощущают тогда, когда видят, как сильно тревожатся родители. Ведь для ребенка весь масштаб проблемы сосредоточен на том, не случится ли что-то плохое с мамой или папой. Мы не роботы. Подавлять собственные тревоги и страхи чревато срывами и болезнями. Лучше их осознавать и стараться позаботиться о себе для того, чтобы быть опорой своим близким.

Слушайте приятную расслабляющую музыку. Когда тело зажато, а тревожные мысли не дают покоя, музыка поможет переключиться. Любимую мелодию можно поставить и на сигнал будильника, чтобы пробуждение было максимально приятным.

Выберите время «свободное от вируса». В мире все же остается множество приятных вещей. Понаблюдайте за природой (хотя бы из окна), почувствуйте дыхание весны, послушайте, как чудесно поют птицы. Жизнь продолжается! Освойте медитацию. Ей может стать просто расслабление, тишина. Цель — отключиться от тревоги, подумать о любимом месте или времени, в котором хотелось бы оказаться, или просто не думать ни о чем. Какой подарок самому себе вы сделаете, когда эпидемия пройдет? Что казалось обыденным раньше, но стало важным теперь?

-Каждый день делайте для себя что-то приятное. Любимый кофе, фильм, интересная книга могут и должны присутствовать в вашей жизни наряду с мытьем рук и прочими мероприятиями.

-Общайтесь с родными и друзьями. Современные средства связи помогут вам не потерять контакт. Взаимная поддержка — то, что необходимо в непростые времена. Расскажите детям о том, почему сейчас важно не общаться с пожилыми людьми лично. Подчеркните важность их внимания для бабушек и дедушек. Отличный выход — видеозвонки.

-Избегайте паникеров. Принимайте меры безопасности, ноне контактируйте с теми, кто нагнетает обстановку. Если вам нехорошо после прочтения новостных статей, по возможности, исключите и их.

-Полноценно питайтесь. Овощи, достаточное количество воды и даже знаменитая сейчас гречка — хороший повод поэкспериментировать с полезными продуктами.

Шаг 5. Опирайтесь на рутинные вещи

Для сохранения спокойствия, и своего, и детского, важно максимально сохранять жизненный уклад. Выполняйте домашние дела в привычном ритме, соблюдайте режим. Хаос порождает тревогу. Даже если вы остаетесь в эти дни дома, старайтесь упорядочить свое расписание.

Не забывайте про чувство юмора. Смехотерапия действительно способна повышать иммунитет!

Шаг 6. Проводить время вместе.

Совместное качественное время с родителями — то, что необходимо детям во все времена. А сейчас особенно. Это своеобразное послание: «Мы рядом, ты важен, все хорошо, мы вместе, мы справимся»

Вместо суеты и бесконечного дня сурка пришло время обнаружить истинные ценности в жизни и наконец уделить им время. Наши дети заслуживают этого. Прекрасно, если такая традиция сохранится не только в период вирусов и глобальных перемен.

БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ



ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ



ПРОГУЛКА



Компоненты ЗОЖ

ЗАКАЛИВАНИЕ



ПИТАНИЕ



РЕЖИМ



Режим дня

Режим – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.



Физкультурные занятия

Общеразвивающих (для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног)

Основных движениях (ходьба, бег ,прыжки , бросание, ловля , метание, ползание и лазание)

Подвижных играх

Закаливание

Контрастное воздушное закаливание

Хождение босиком по дорожке

Умывание после сна

Как одевать ребенка



Здоровье ребенка зависит от эмоционального состояния в семье



Избегайте раздражений, команд , невыполнимых обещаний;



**Не говорите: «Я тебя не люблю», « Ты плохой, отстань»,
« Ты мне надоел»;**



Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам;



Придерживайтесь единства в требованиях к ребенку;



**Старайтесь больше проводить время с ребенком в
совместных играх и творческой деятельности.**

Профилактика простуды

клюква



мед



чеснок



лук



лимон



ШИПОВНИК



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ

**БУДЕМ ДЛЯ НАШИХ ДЕТЕЙ
ПОДДЕРЖКОЙ И
ПРИМЕРОМ!**



Спасибо за внимание!

**Будьте
здоровы!**

