

**ППМС – центр «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга**

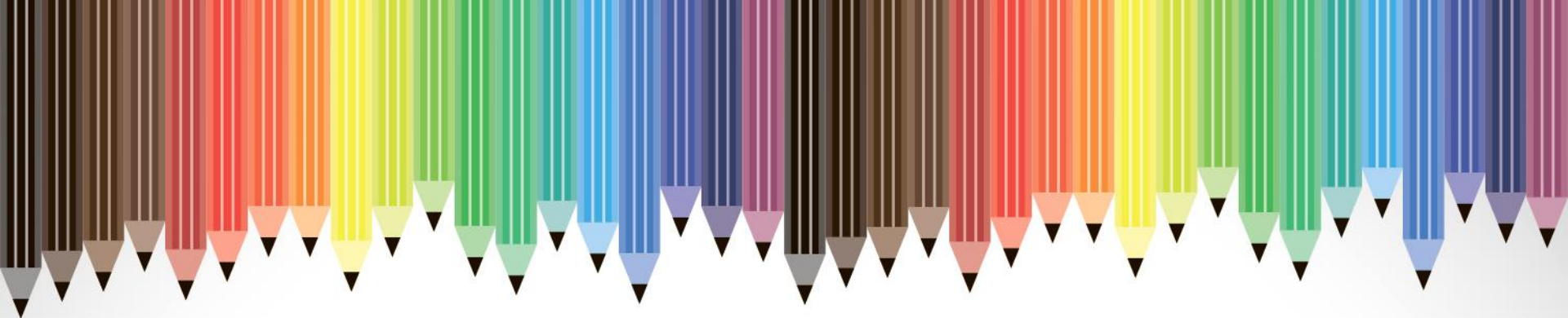
**Родительский клуб для родителей и педагогов ГБОУ
Центрального района**

**«Руководство для родителей при
взаимодействии с детьми в период пандемии»**

**Подготовили специалисты
ППМС - центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга:
Захарова Марина Игоревна, педагог-психолог;
Викторова Елена Валерьевна, социальный педагог**

Отдел психолого - педагогической профилактики правонарушений и зависимого поведения детей и подростков





Актуальность

В связи с пандемией коронавируса продолжают карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции. Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет. Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?

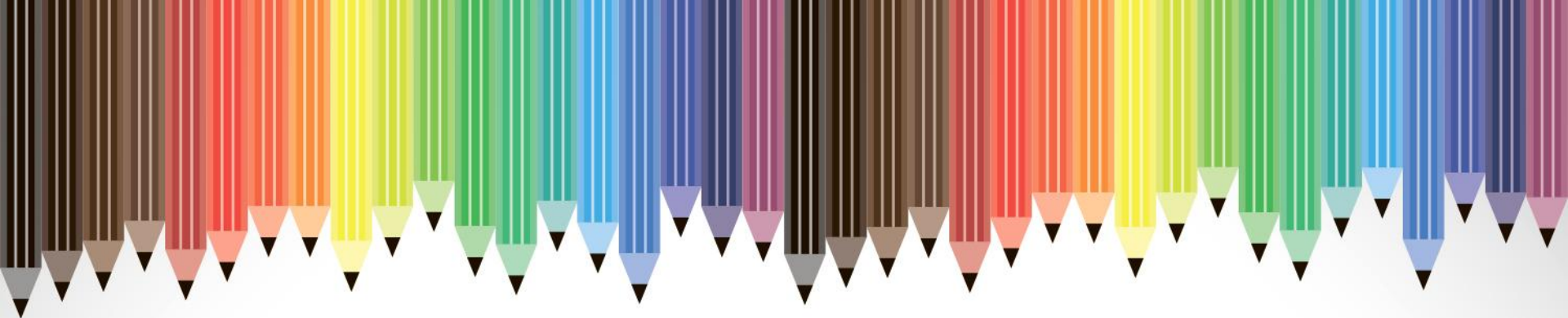
Общие принципы

- Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.
- Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.

Общие принципы

- Для ребенка любого возраста карантин – стресс: он НЕ общается со сверстниками, НЕ гуляет на детской площадке и около, НЕ ходит в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — не всегда может подойти к маме или папе, когда захочет – родители могут быть заняты своей работой. Неудивительно, если для ребенка это будет мукой.

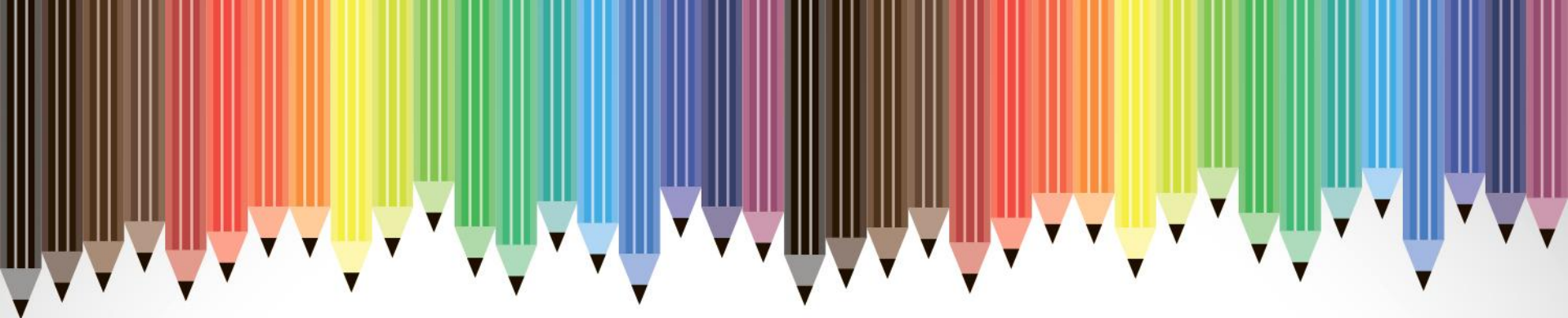




Общие принципы

- Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок — прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.

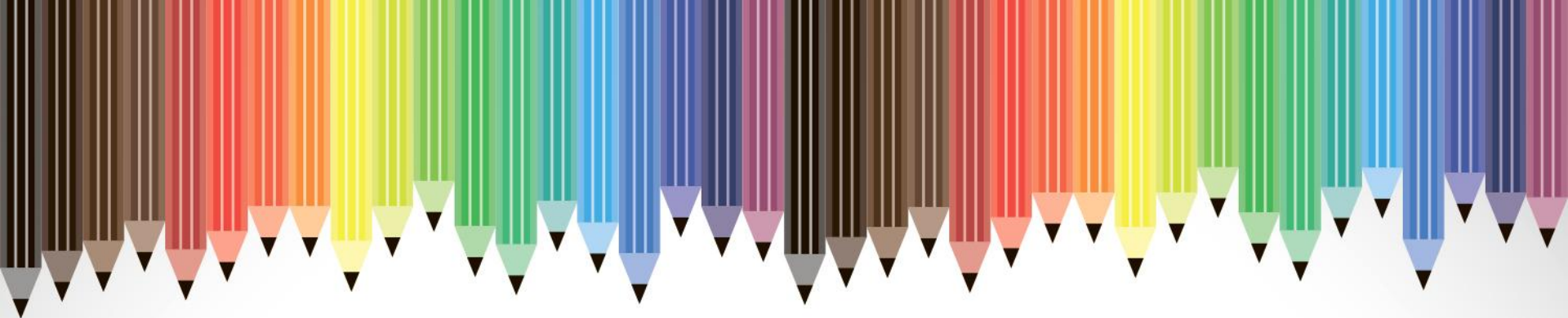




Общие принципы

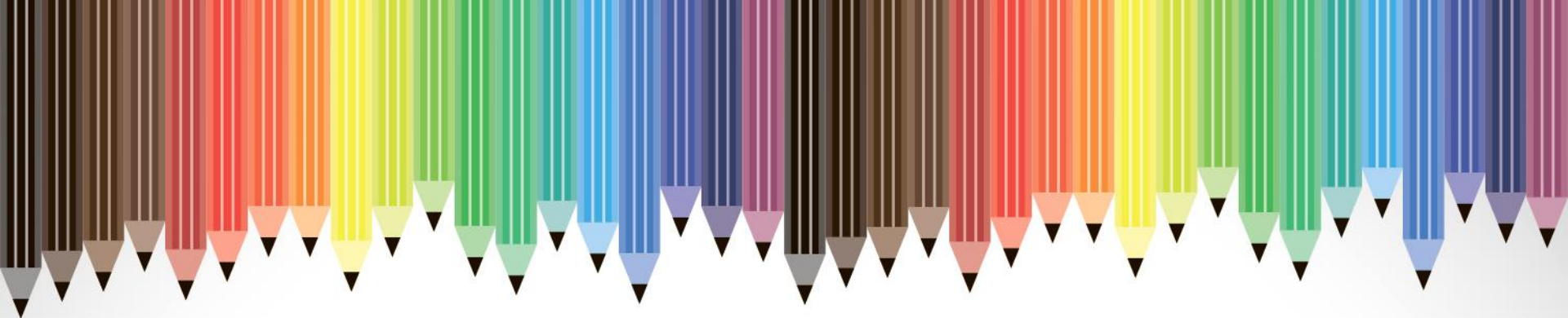


- И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование взрослых и детей. На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.



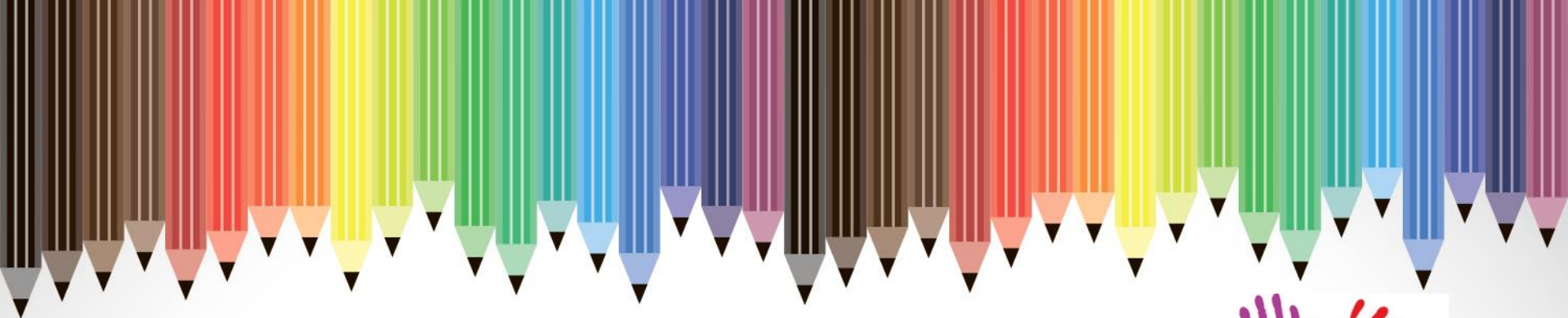
Общие принципы

- Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность направить в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например:
- бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.



Общие принципы

- Если у вас двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает. Тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.
- Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сойдет подушка в двойной наволочке.
- И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

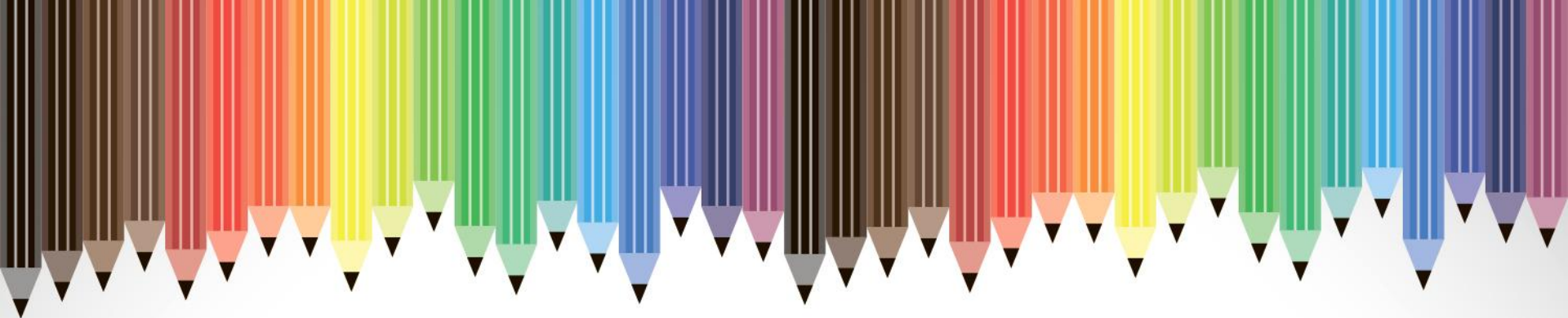


Общие рекомендации для родителей



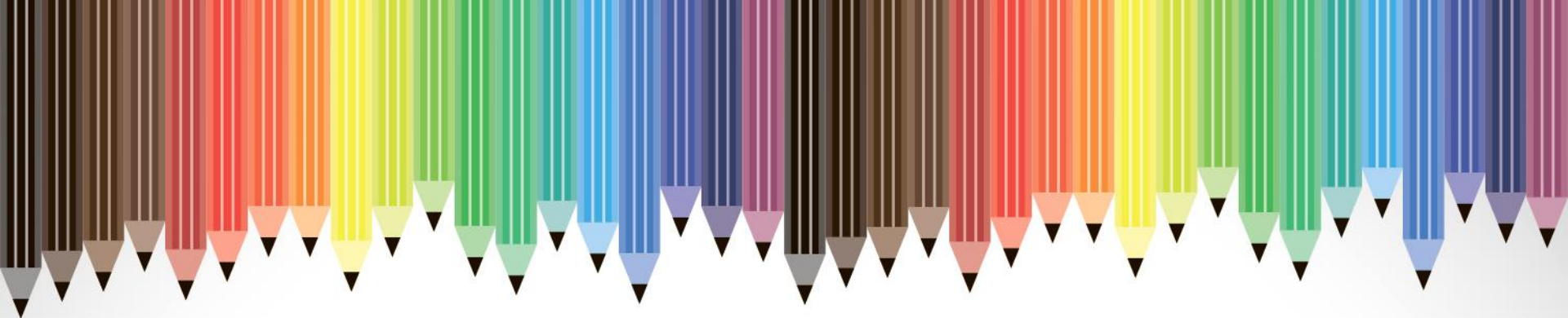
- **Поддерживайте умственную и физическую активность.**

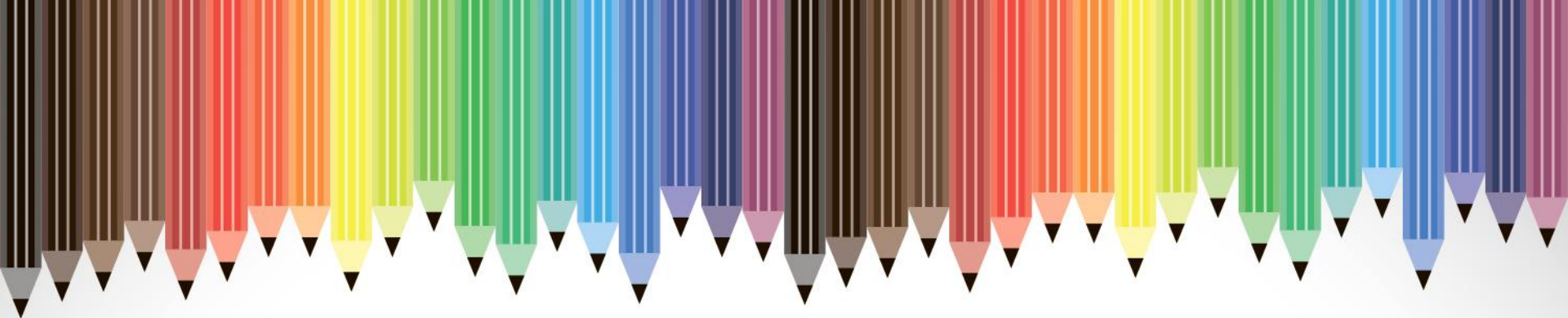
При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык. Кроме того, важна физическая активность. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику.



Общие рекомендации для родителей

- Если вы проводите больше времени дома, найдите возможность:
 - организовать для членов семьи пространство, где каждый будет иметь возможность побыть в одиночестве и договоритесь о том, как вы будете об этом друг другу сообщать
 - помните! Ваши дети тоже имеют право на свое пространство, уважайте их желание побыть одним

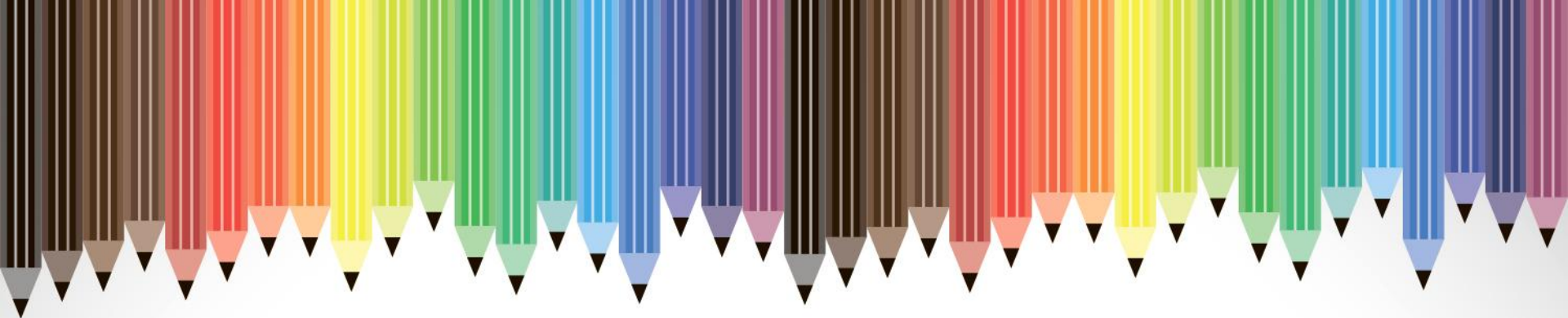




Общие рекомендации для родителей

- **Практика благодарности**

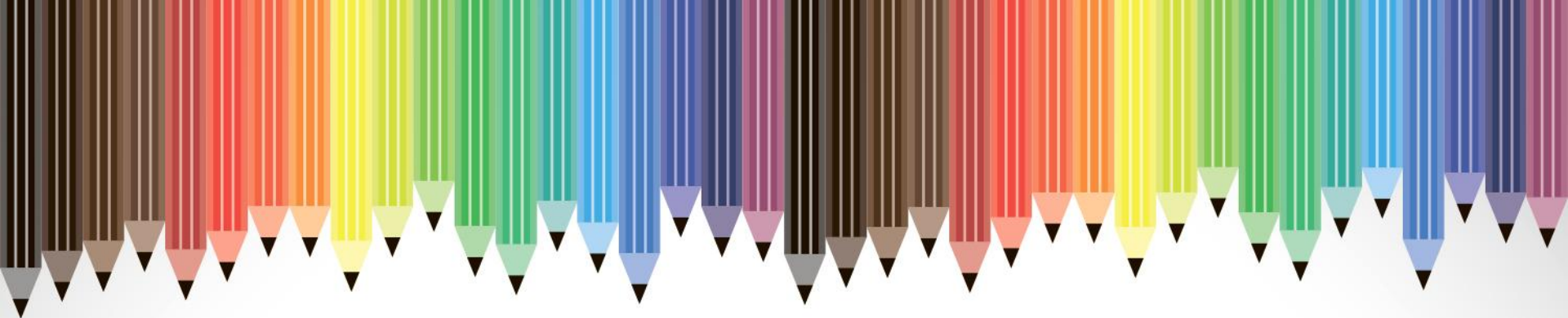
Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам быть в контакте с моментами радости, полноты жизни и удовольствия. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, например: «Я благодарна за то, что в обед было солнечно и я смогла посидеть с книгой». Можно начать вести дневник благодарности и собирать заметки в вазу благодарности. Предложите домашним тоже поучаствовать.



Общие рекомендации для родителей

- **Замечайте и ограничивайте триггеры беспокойства**

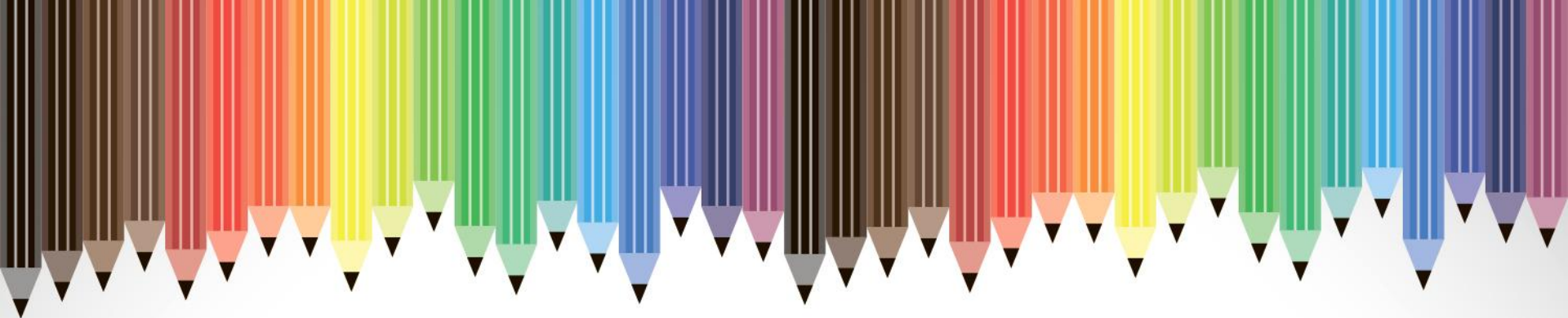
Поскольку ситуация, касающаяся здоровья, все время меняется, у нас может возникнуть чувство, что нужно постоянно мониторить новости или проверять обновления. Однако вы можете заметить, что это тоже запускает у вас беспокойство и тревогу. Постарайтесь замечать, что провоцирует у вас тревогу. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или ежечасное заглядывание в социальные сети. Постарайтесь ограничить время, на которое вы каждый день подвергаете себя воздействию триггеров. Можно решить для себя, что вы каждый день будете слушать новости в определенное время, или можно ограничить количество времени, которое вы проводите в социальных сетях, пытаться выяснить, нет ли новостей



Общие рекомендации для родителей

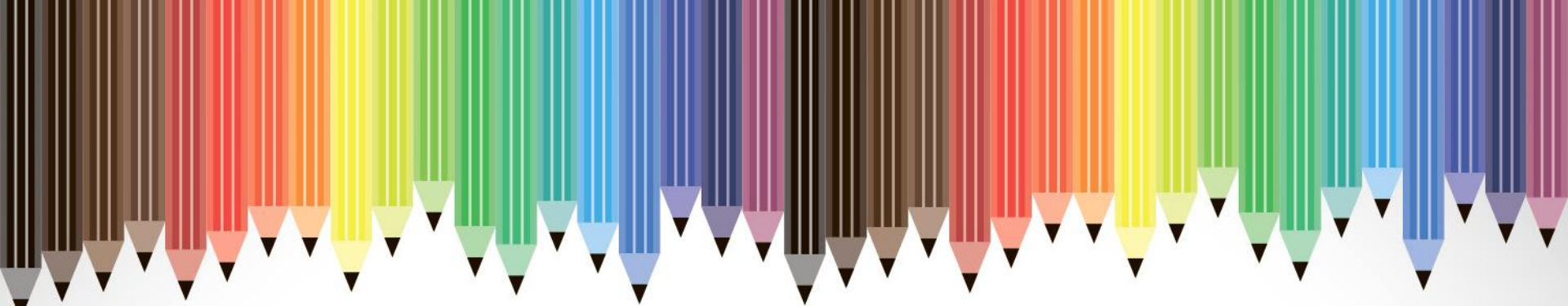
- **Опирайтесь на достоверные источники новостей**

Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях. Выбирайте достоверные источники. Сайт Всемирной организации здравоохранения – превосходный источник информации.



Уважаемые родители!!!

- Надеемся наша презентация была для Вас полезной и информативной. Возможно, у Вас возникли вопросы по данной тематике. Ниже приведены ссылки на сайты нашей организации, куда вы можете отправить ваши вопросы, получить дополнительную информацию и записаться на он-лайн консультации к нашим специалистам!



ППМС-центр «Развитие» Центрального района Санкт-Петербурга

- Номер для записи к специалистам на онлайн консультацию:

+7-995-599-87-67

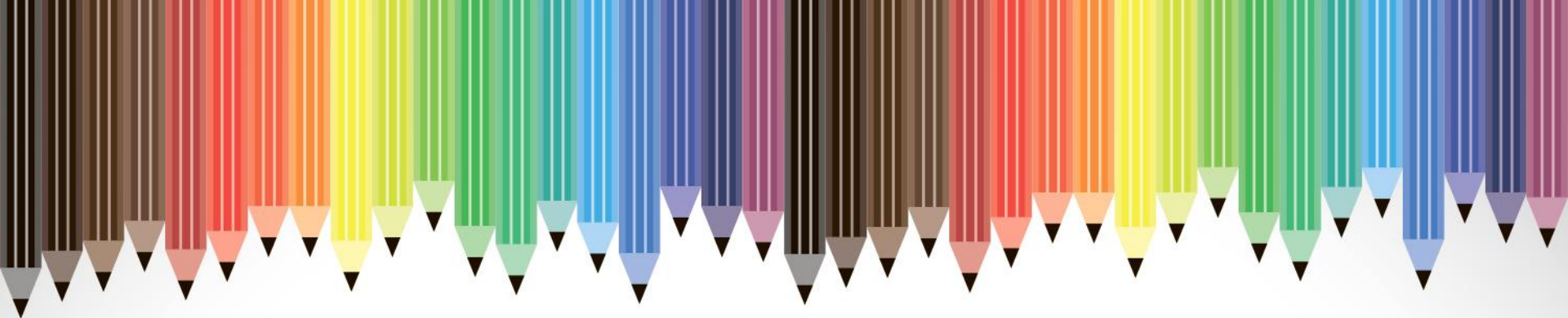
- Адрес сайта:

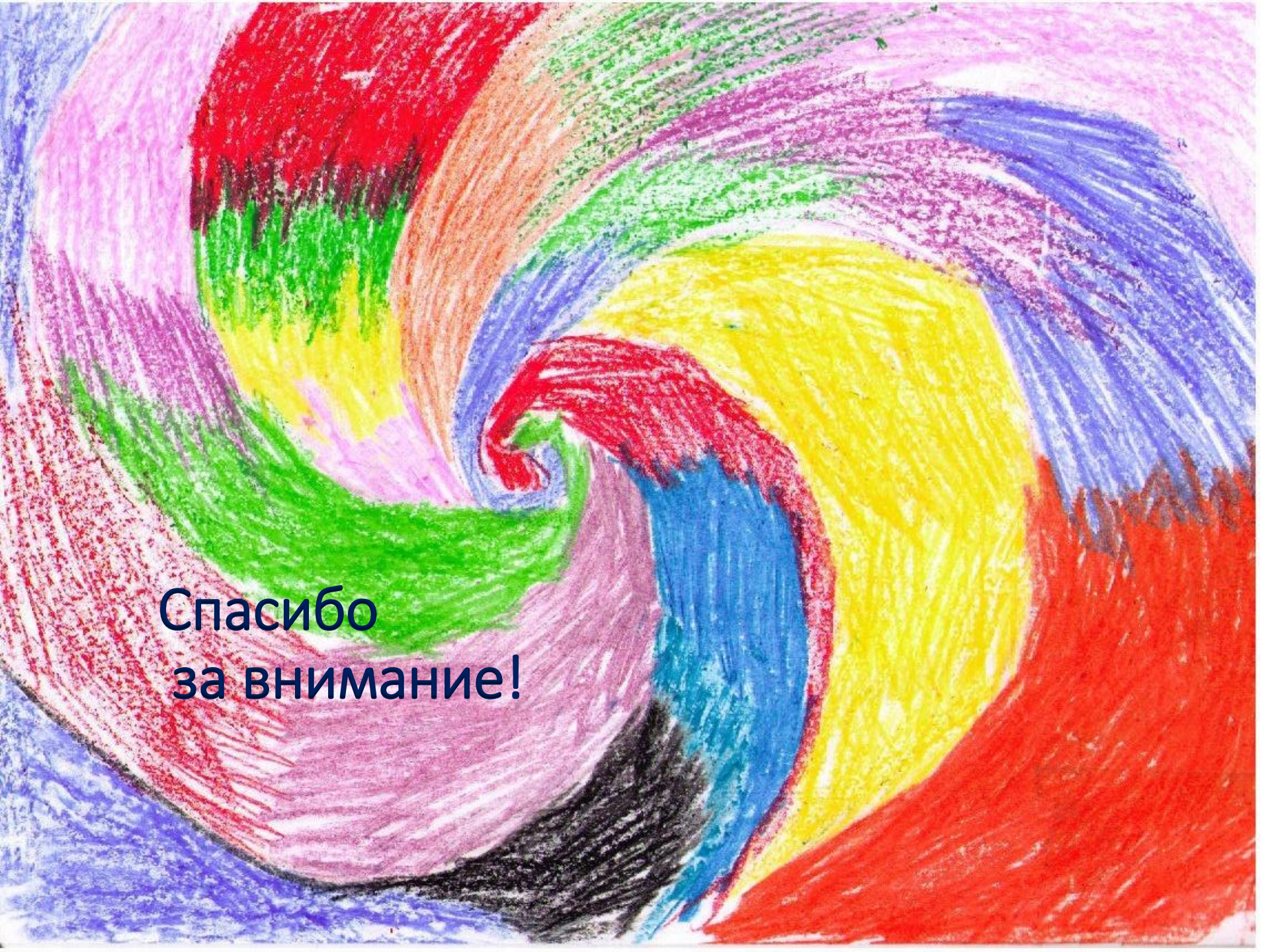
<https://razvitie.edusite.ru/ppms.html>

Отдел профилактики ППМС-центра «Развитие»

Группа для учащихся, родителей и педагогов Центрального района г. Санкт-Петербурга. В этой группе педагоги-психологи и социальные педагоги отдела профилактики зависимого и девиантного поведения детей и подростков ППМС-центра "Развитие" поделятся с Вами своими знаниями, ответят на Ваши вопросы, дадут рекомендации, будут проводить игры и конкурсы для подростков и взрослых.

- [+7 \(995\) 599-87-67](tel:+79955998767)
- <http://www.razvitie.edusite.ru/>
- [Жуковского ул., д. 59-61 \(вход с Лиговского пр., д.21\), Санкт-Петербург](#)



An abstract drawing created with thick, textured strokes of various colors. The composition features a large, swirling vortex in the center, with colors transitioning from red at the top, through orange, yellow, green, and blue, to a dark blue/black at the bottom. The background is filled with broad, sweeping strokes of pink, purple, and blue, creating a sense of movement and depth. The overall effect is vibrant and dynamic.

Спасибо
за внимание!