

Что делать? Шпаргалка для родителей в период карантина

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?

В таких условиях 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.

Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.

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 выразить свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.

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 «распорядка», особенно если в семье школьники: непременно согласовываем с ними! и неукоснительно следуйте намеченному распорядку, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.

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

Если у вас, к счастью, 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: позднее ложится и позднее 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, а если ее нет, то сгодится подушка в двойной наволочке.

У Вас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье: это: игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.

Игры и игрушки. Учитываем возраст детей.

Для малышей, пока они не видят, нужно освободить тихонько игровую зону от лишних игрушек (это будет «банк»). Если спросит ребенок, о какой-то конкретной игрушке, сказать, что она скоро «подойдет», а остальные «спят, гуляют» и т. п. Но скорее всего, ребенок и не вспомнит. Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике или в манеже. Практика «горы игрушек» ошибочная: множество ярких предметов рассеивает внимание, угнетает творчество, невротизирует.. 3-5 игрушек перед ребенком вполне достаточно, после можно, какие-то убрав, заменить на другие из «банка».

Для дошкольника можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу!

Младшим школьникам и даже подросткам можно ненавязчиво предложить увлекательный «КВЕСТ- карантин», где главный герой Вирус может превращаться (мутировать), прятаться и убегать, а его ищут и сажают в особую клетку на замок и так далее – на помощь бурная фантазия ребенка.

Старшеклассникам дать задание «разработать вакцину» и написать свою инструкцию о защите, поговорить о социальной ответственности каждого не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей, в соответствии с девизом «Если бы президентом был я». Дети могут подключать сверстников, друзей и обсуждать стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – вбросить идею.

Совместная деятельность

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно, – уже апрель). Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при посильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское творчество

Детское *художественное творчество*: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь настоящий простор для подлинной креативности.

Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.

Детский рисунок, как известно, прекрасное психотерапевтическое средство, через него взрослым открывается скрытый смысл событий и явлений в жизни ребенка, а также возможность устранить страхи, тревоги, негативные переживания.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаю *психотерапевтическую пятиминутку*.

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте глубокий вдох (на счет 2-3) и длинный выдох через присомкнутые губы (на 10-12). Повторить 3 раза.
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось. Какого оно размера, цвета, плотности ...
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно становится светлее, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох длинный/выдох короткий, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Надеюсь, эти краткие рекомендации помогут Вам в это непростое время сохранить душевный мир и покой в семье.

Статья подготовлена педагогом-психологом Гончаровой И.В. с использованием материалов сайта www.psy.su.