Руководство для родителей в период карантина

Педагоги-психологи ГБОУ №584 «Озерки»: Паник Л.Н., Штефан Н.А.

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.

Для ребенка любого возраста самоизоляция – стресс:

НЕ общаться со сверстниками,
НЕ гулять на детской площадке и около,
НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, 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**,

не драматизируйте ситуацию и сами не поддавайтесь 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.

И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня

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.

Не забывайте о необходимости физической активности детей

для снижения накала страстей.

Важно сейчас эту активность направить в **мирное русло** и организовывать по возможности подвижные игры: например,

- бег на четвереньках,
- жмурки,
- «Холодно-горячо»,
- прятки,
- танцы под музыку

Если у вас, к счастью, двое или более детей…

особенно **разновозрастных** и они не очень ладят,

разведите их в пространстве и во времени:

младшего рано уложите спать и рано поднимите, а старшего наоборот: позже ляжет и позже встанет.

Пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.

Если конфликтов не избежать

организуйте место для отреагирования агрессии:

это может быть боксерская груша,
если ее нет,
то сгодится подушка в двойной наволочке.

Дайте поколотить ее как следует)

У Вас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье:

это игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.

Игры и игрушки

Здесь важно учитывать 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.

Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике или в манеже. 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

Превратите 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», 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

Поговорите 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».

Пусть дети подключают сверстников, друзей и обсуждают стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – вбросить идею.

Помощь детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль;

разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно – будет весна и лето).

Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское творчество

Например, при отсутствии песка можно в домашних условиях организовать

«песочницу»:

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 любая волшебная картина на песке

Картины можете сфотографировать и сохранить на память.

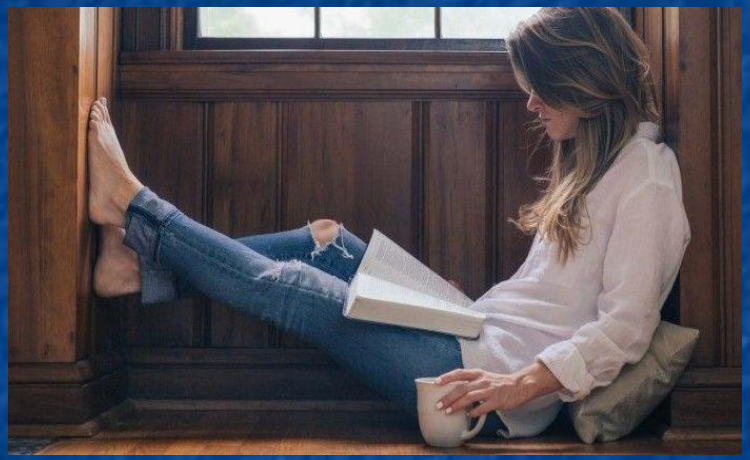
Детский рисунок, прекрасное средство, через него проявляется скрытый смысл событий и явлений, а также возможность устранения негативных психо-эмоциональных отношений.

Рисуйте, лепите, делайте аппликации, вышивки, изготовляйте поделки, любое действие в помощь людям, с которыми живу – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения в переживании экстремальной ситуации.

Расскажите всем родным, что Вам необходимо полчаса для себя ежедневно, чтобы побыть одному.

При этом, будете делать все, **что захотите**.

Оговорите время и место. Закрепите «оглашение» в расписании семьи.



В этот момент никто Вас не тревожит, другие взрослые принимают это условия и выполняют Ваши обязанности.

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, предлагаем

психотерапевтическую пятиминутку.

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации.

Упражнение на 5-8 минут.

- Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
- Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
- Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в виде чего-то, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
- 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 просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяется.
- Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ ХОРОШО!».

И главное –

у нас появилась возможность освоить **новый способ бытия**, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

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