



СЕМЬЯ В САМОИЗОЛЯЦИИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Май, 2020 г

Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и: смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома - это стресс не только для взрослых, но и для детей. Как комфортно организовать пространство для ребенка, почему важно соблюдать режим дня и в какие игры играть на карантине.

Детство - это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся подражанием. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.
- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.
- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы. А лучше развивать веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.

- Развешивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.
- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми помладше можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

- Избегайте принятия суровых воспитательных мер – воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
- Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

- ◉ Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.
- ◉ Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.
- ◉ Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна : в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачи, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.

- Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, - это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Страхи - это естественная реакция, защитный механизм, который предохраняет совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку.

- В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции и ослабит их. А вы будете знать о переживаниях.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЖИЗНЬ ШКОЛЬНИКА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ?

- Обратите внимание на организацию пространства – доступность: как расставлена мебель, где лежат игрушки, насколько они в реальном доступе для ребенка. Если вдруг полка или какое-то оборудование оказывается для ребенка недоступным, то он к нему не обратится. Он будет ходить за взрослыми по пятам и ныть, чтобы с ним поиграли. В таком случае, он никогда сам себя не займет.
- У ребенка должна быть возможность уединиться. Сейчас у нас в квартирах оказались внезапно и папа, и мама, и все родственники, которые раньше ходили на работу. Конечно, не все пространства позволяют каждому уйти в свою комнату. Но важно подумать о том, чтобы у ребенка был свой уголок, в котором он может уединиться и уйти от суеты и шума. Школьник не всегда может чутко реагировать на собственное состояние. Он не придет и не скажет: "Мам, не могли бы вы разговаривать немного потише. Я устал". Нет, мы скорее увидим его усталость в плохом поведении, в плохом сне, может быть, в повышенной скандальности.

ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЕНКОМ ДОМА? ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- ◎ **Рисование.** В интернете великое множество таких обучающих программ и видео-уроков, где учитель рассказывает и показывает, как нарисовать тот или иной рисунок, демонстрирует как смешивать краски, как работать кистью или карандашами.
- ◎ **Раскраски.** Это могут быть покупные тетради и альбомы для раскрашивания, либо распечатанные рисунки.
- ◎ **Лепка из пластилина, глины, соленого теста.** Детям постарше можно включать пошаговые онлайн-уроки лепки из пластилина или даже глины, если у вас есть такая дома. Для детей можно приготовить соленое тесто, из которого также можно лепить фигурки.

ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЕНКОМ ДОМА?

- ◎ **Поделки из подручных материалов.** В ход могут идти самые разные предметы, имеющиеся в каждом доме: ватные палочки, вата, ткань, бусинки, картон, цветная бумага, макароны и крупы, все, что может подсказать вам ваша фантазия и интернет-уроки. Самым маленьким деткам можно предложить сортировать крупы, макароны, распределять их по разным стаканчикам или формочкам для льда. Можно предложить насыпать макароны в пластиковую бутылку. Так и мелкая моторика ребенка потренируется.
- ◎ **Домашний кукольный театр.** Для него подойдут обычные мягкие или резиновые игрушки и кресло, за спинкой которого кукольные герои будут готовиться к своему выходу. Можно сделать и более сложную конструкцию из коробки. Со шторками из ткани. Сюжеты спектаклей можете брать из классических сказок или придумывать самостоятельно. Зрителем может стать как ребенок, так и вы.
- ◎ **Караоке.** Главное, не устраивать его поздно вечером. Включайте любимые песни, пойте слова и снимайте стресс. Если у вас дома есть микрофон и специальные программы для караоке, то это идеальный вариант. Если нет, то подойдет и семейное творчество вокруг ноутбука.

ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЕНКОМ ДОМА?

- ◎ ***Собственный танец.*** Разучите танец, необязательно на тему карантина и вируса. Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео. Результат можно отправить по почте родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.
- ◎ ***Семейная зарядка с утра.*** Если до сих пор вы не успевали делать по утрам зарядку, то теперь, при вынужденном карантине, у вас есть на это время. Включайте любого онлайн-тренера, и начинайте выполнять упражнения всей семьей. Зарядка — отличный заряд бодрости и профилактика многих заболеваний.
- ◎ ***Пикник на балконе или во дворе частного дома.*** Если вы живете в многоквартирном доме, и прогуляться вам негде, можно устроить пикник прямо на балконе. Застелите пол самыми теплыми одеялами, оденьтесь тепло, как на улицу. Приготовьте горячий чай или какао, бутерброды и печенье и отправляйтесь дышать воздухом. То же самое можно с легкостью организовать во дворе частного дома.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ - ПОДРОСТКОВ

- Подростку зачастую тяжело организовать свой досуг самостоятельно, в этом ему понадобится ваша помощь. Вы можете вместе составить список тех дел, которыми хотели бы заняться совместно, а также те дела, которые ребёнок будет выполнять сам.
- Помимо учёбы вы можете выделить время на хобби (спорт, музыка и т.д.)
- После того, как вы составили список того, чем хотелось бы заняться, можно составить примерное расписание (из чего будет состоять ваш день). Это поможет организовать ребёнка. Также, в конце дня подросток может отмечать то, что он сделал за сегодня. После этого очень важно поддержать его, концентрироваться на положительных вещах.
- Очень важно, чтобы подросток сам выполнял и придерживался намеченного плана, вы лишь выполняете функцию помощника. Не навязывать, а договариваться, объяснять, зачем это нужно.

- ◎ **Также, для подростка в данном возрасте у подростков сильная потребность в общении со сверстниками**, поэтому стоит создать для этого необходимые условия: важно выделить время, в которое ребёнок будет общаться со своими друзьями, одноклассниками по телефону, по видеосвязи.
- ◎ **При протестных реакциях, истериках, не стоит идти на конфликт.** Яркую эмоциональную реакцию лучше переждать, после неё подросток, скорее всего, будет готов к конструктивному диалогу.
- ◎ **Также, очень важна совместная деятельность.** Определите, чем вам интересно заниматься вместе. Это могут быть настольные игры, спорт, просмотр фильмов, прослушивание музыки, творческая деятельность в различных её проявлениях (рисование, игра на музыкальных инструментах, танцы).

- ◎ **Личное пространство.** Уважайте личное пространство подростка, когда он хочет побыть один - предоставьте ему такую возможность.
- ◎ **Беседуйте,** анализируйте вместе различные ситуации.
- ◎ При конфликтах вы можете сказать, что расстроило лично вас и спросить, что расстроило ребёнка. Способность обсуждать, интерпретировать ситуации в спокойной обстановке помогают разобратся, понять, услышать друг друга.
- ◎ **Безоценочность.** Очень важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и любят таким, какой он есть. Особенно, это ценно в такой уязвимый для него период. А также, важна поддержка, заинтересованность в его саморазвитии.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МАЛООБЩИТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

- Разрешите что-нибудь приготовить. Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д. Пусть увлеченно ищет рецепты!
- Предложите завести свою кулинарную книгу — как ее оформить, ребенок придумает сам, а вы помогите со всеми необходимыми для этого материалами. Вполне возможно, что это будут просто листы бумаги и карандаши, или красивая толстая тетрадь.

- ⦿ А может быть ваш ребенок любит ухаживать за комнатными растениями? Можно сделать форму садовода и укомплектовать специальную инвентарь для ухода за комнатными растениями. Пусть ребенок самостоятельно найдет необходимую информацию по названиям комнатных растений в интернете и книгах, узнает, какие существуют особенности ухода за ними в зависимости от времени года, самостоятельно будет следить за поливом, подкормкой и пересадкой комнатных растений.
- ⦿ Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего. Можно заняться чтением!
- ⦿ Многие книги доступны онлайн или в формате аудио. Протестируйте разные форматы, может быть, к собственному удивлению найдете что-то, о чем раньше и не думали. Также вы можете предложить ребенку самому стать писателем — сочинить стихотворение, сказку или рассказ. Уж попробовать точно стоит!

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОДИННАДЦАТИКЛАССНИКОВ

Учащиеся старшей школы все силы кинули на подготовку к ЕГЭ. Репетиторы, дополнительные задания, бесконечные прорешивания вариантов заданий и разбор тем. И тут внезапно бац! Сроки сдачи экзамена сдвинуты, а про поступление в высшие учебные заведения нет конкретной информации. С точностью спрогнозировать, что именно ждет нас в будущем, крайне тяжело. Наверняка экзамены будут сданы, абитуриенты попадут в заветные ВУЗы. Но когда, в какой форме и в какие сроки – это пока тайна, покрытая мраком.

Совокупность проблем, навалившихся на подростков, вызывает сильнейший стресс.

Как же помочь одиннадцатикласснику справиться с чувствами и выйти из ситуации победителем?

- Первое - это однозначно продолжать готовиться к экзаменам в прежнем темпе. При этом обязательно нужно уметь планировать свой рабочий день. Домашняя обстановка расслабляет, поэтому стоит определить место для учебы.
- Второе - важно понять, какое время суток для старшеклассника наиболее продуктивно. Когда работоспособность выше, тогда и нужно акцентировать внимание на умственной деятельности. При этом ярко-выраженным «совам» не стоит засиживаться до полуночи, сбивая режим.
- Четкий план - отличное подспорье в любом деле. Расписать порядок действий: что именно западает, в какие дни повторять темы и разделы, в какие прорешивать, на чем сконцентрироваться. Лучше начинать со сложного, пока есть силы, постепенно переходить к более простым заданиям. Через каждые 40 минут делать перерывы, разминаться, ходить, переключать внимание.

Избежать разговоров об предстоящем экзаменах будет тяжело, но нужно постараться ограничить общение с людьми, которые нагнетают ситуацию, паникуют и передают волнение. Лучше общаться с уверенными в себе людьми.

Именно вы, родители, всегда поддержите своих детей и поймете. Если у ваших детей есть тревоги по поводу предстоящих экзаменов, поддержите своих детей или посоветуйте поговорить с педагогами, с которыми построены доверительные отношения.

- В условиях самоизоляции не стоит забывать про физическую нагрузку. Легкая зарядка по утрам, некоторые дыхательные упражнения из йоги по вечерам пойдут только на пользу и помогут снизить тревожность.
- Помогите своим детям научиться слушать себя и свой организм. Если устал - то нужно прекратить занятия и отдохнуть. Одиннадцать лет позади – ваши дети многое знают и умеют, а впереди еще интереснее. Поговорите с вашими детьми о том, что это всего лишь один из жизненных этапов, подавляющее большинство учащихся справляется с ним без особых потерь.

*Даже такая незапланированная ситуация
может помочь нам взаимодействовать ещё
больше с самыми родными и близкими,
придавая ценность общению.*

Уважаемые родители!

Убедительная просьба соблюдать режим самоизоляции! В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции призываем Вас ограничить пребывание в общественных местах, рекомендуем быть дома всей семьёй. Ну, а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия, крепкого всем здоровья, берегите себя и своих близких! До скорой встречи в школе!

