

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ В САМОИЗОЛЯЦИИ С ДЕТЬМИ

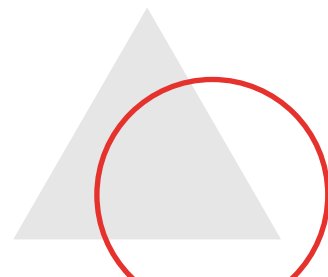
В условиях карантина/самоизоляции, когда все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель, напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает привычный уровень.

В связи с этим ведущие эксперты по детскому развитию дают рекомендации, как организовать родительство в ситуации, когда необходимо работать из дома и балансировать между занятиями с детьми, хозяйственными делами и отношениями в семье.

В первую очередь, эксперты советуют измерять «собственную эмоциональную температуру» - важно проверять и свое эмоциональное состояние и убеждаться, что вы справляетесь с ними в здоровом ключе. Это станет первым шагом в предотвращении трудного поведения детей. Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям следует следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением и др. могут возникать из-за постоянного состояния сверхнастороженности.

Во вторую очередь следует измерять «эмоциональную температуру ребенка» - насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения при стрессе. Психологи отмечают, что у детей часто стресс проявляется в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе им выразить свои эмоции. Многие дети рассматривают эту ситуацию как шанс «самоустраниться» и целый день играть в компьютерные игры, однако родители должны находить время для обсуждения ситуации. Детям важно видеть, как на ситуацию реагируют родители.

Детям по-прежнему нужен режим, и им требуются как активные занятия, так и спокойное время. Поэтому создать и придерживаться расписания - прекрасный способ предотвратить некоторые ссоры.





Простые рекомендации, которые помогут Вам в общении с детьми в условиях карантина:

1. Постарайтесь придерживаться режима

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

2. Уделите время обстановке дома

Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Иногда участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

3. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, даже если Вы понимаете, что Ваши мнения расходятся, это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что Вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных мероприятий.

4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие

Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести их в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». И фантазировать на тему, где вы сейчас и что вокруг вас. А в обед, например, «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, заражая своим примером и легко, непринужденно, окрашивая обычную пересадку цветов, красивой и доброй личной историей из жизни, душевными разговорами.



5. Контролируйте поступающую информацию

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи. Ребенок видит, насколько обеспокоены взрослые: об эпидемии говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может близко к сердцу воспринять происходящее. Облегчить понимание и придать спокойствие и ребенку, и родителю помогут объяснения понятным языком, без придания фактам чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения.

6. Поддерживайте умственную и физическую активность

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность детей, которая является очень важной для ребенка. Необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.

Избегайте принятия суровых воспитательных мер - воздерживайтесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

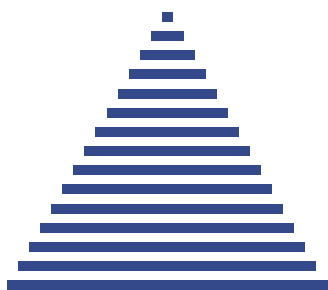
7. Договоритесь об определенных часах, в течение которых, каждый член семьи занят своим делом.

Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться, и, тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.

8. 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.





Цифровое устройство выходит на первый план в организации проектной деятельности ребенка дома. Даже с помощью телефона ребенок может научиться получать ответы на интересующие его вопросы, становится экспертом в той или иной области, привлекая к получению информации друзей и знакомых в дистанционном режиме. Исследовательская деятельность способствует развитию ребенка и поддерживает гармоничные отношения между ребенком и взрослым.

Ваш ребенок больше, чем обычно, нуждается во внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности.

Старайтесь кардинально не менять свое обычное поведение - не нагружать детей дополнительными занятиями, если раньше их количество было ограничено. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединения как младших членов семьи, так и взрослых («уголок уединения»).

ПОЧЕМУ ДЕТИ ВЕДУТ СЕБЯ АГРЕССИВНО?

Если в поведении родителей проявляется стресс, тревога и агрессия, то же самое будет проявляться и в детском поведении. В большинстве случаев беспорядок дома является результатом родительского поведения.

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде. Например, играйте в игры (настольные, карточные и т.п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится, и они начнут кооперироваться вместо драк.

Оградите ребенка от избыточных новостей, которые могут вызывать тревогу и как следствие – агрессивное поведение.

