

ДЕТИ ДОМА: КАК ПЕРЕЖИТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Сейчас мы все вместе переживаем непростое время. Привычный круг «дом-работа-дом» поменялся на вынужденное круглосуточное нахождение только дома.

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.

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии.

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей.

После объявления режима самоизоляции закрыты детские сады, школы перешли на дистанционное обучение, родители с детьми остались дома. Как избежать ссор и срывов на любимых людях, а также как не дать ребенку заскучать без уличных прогулок?

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой.

Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в школе, в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом

преимущественно негативными. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей.

Однако, в самых страшных экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных.

Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.

1. 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.

2. Ребенку важно, чтобы у него было место и время для игр, где он может спокойно разложиться: построить кукольный домик, замок, шалаш из пледа и диванных подушек. И вот эти вещи – доступность, возможность уединения и возможность трансформации и преобразования пространства (место и время для игры) – это минимальные условия, чтобы ребенок почувствовал себя дома комфортно и мог хотя бы потенциально занять себя сам.

3. Для дошкольника движение – это принципиально значимое времяпровождение. Например, простой способ – это сделать звериную зарядку. Например, вы воображаете, что идете по зоопарку, видите зверей и повторяете их движения. Это может быть более целостный сюжет, например, вы идете в поход: маршируете, перепрыгиваете через реку, ставите палатку... Все это сопровождается крупно моторными движениями.

Подобные активности – это возможность для ребенка подвигаться, сделать крупные размашистые движения, прыжки, имитацию бега, взмахи руками. Вы можете танцевать, вы можете играть в твистер, вы можете сделать у себя

в коридоре с помощью скотча классики, построить полосу препятствий из диванных подушек...

Еще одна активность, которая совмещает в себе подвижность – квест. Дети обожают искать клад по картам и по подсказкам. Можно опять же построить полосу препятствий, придумать сюжет и отправиться в поход или в пиратское плавание.

4. Режим влияет на эмоциональное и психологическое благополучие ребенка. Если он уставший, перевозбужденный, то он будет все отрицать, капризничать. Старайтесь придерживаться того режима, который у вас был до карантина. Если вы ходили в садик, то в семь часов подъем. Понятно, что это сделать очень трудно, особенно когда некоторые элементы режима оказываются нарушены. Например, вы не можете выйти на прогулку в привычное время, но все-таки максимальное усилие к соблюдению режима стоит приложить.

5. Экраны у ребенка должны быть в минимальной доступности. Регулярно работающий телевизор в фоновом режиме ребенка перевозбуждает. Конечно, можно смотреть мультфильмы, фильмы, но не больше одного часа в день. Это разрушает психику ребенка – растормаживает, ему сложнее будет сосредоточиться.

6. Установите «Время тишины». Это может быть условный «тихий час», когда младшие дети спят, а старшие «самоизолируются» в своей комнате, занимаются чем угодно, но только тихо: играют, смотрят мультфильмы, сидят в Интернете – на свой вкус, главное – не трогают родителей.

Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.

Выпрямите спину и улыбнитесь. :) Здоровья всем и крепости духа!