

Как пережить карантин родителям: 7 советов психолога.

Правило №1. «Наденьте кислородную маску сначала на себя»

Этого принципа советуют придерживаться все эксперты. Сейчас, как никогда раньше, родителям стоит позаботиться в первую очередь о себе.

Во-первых, снизьте планку требований к себе и к детям. Пусть будут мультики и бутерброды, если это освободит вам время на отдых и восстановление сил. После карантина вернетесь к привычному ритму и распорядку. – Во-вторых, расставьте приоритеты и то, что будет иметь низкую важность, отложите. Не стоит себя накручивать – в отношении родительства ничего не изменилось, карантин лишь усилил необходимость выполнять свои обязанности.

Как раньше нужно было заниматься детьми, так и сейчас. Просто те болевые точки, которые были до всех событий с эпидемией, сейчас выходят на первый план. Сейчас очень важно уделять время самому себе как личности. Потому что родитель без ресурса как в изоляции не сможет найти возможности взаимодействовать с собственным ребенком, так и в режиме обычной жизни.

Правило №2. Не врите ребенку

В связи с введением режима самоизоляции и карантина, у детей возникает масса вопросов о том, почему им приходится сидеть дома. Необходимо поговорить с ребенком и обсудить, что происходит в мире.

Нужно объяснить, что в жизни существуют опасности. Например, опасно переходить дорогу на красный свет, опасно играть с розетками. А сейчас существует опасность из-за того, что люди могут заболеть, поэтому нужно предпринимать меры, чтобы эту опасность уменьшить.

Дело в том, что, хоть у детей и нет правдивой информации, они очень хорошо чувствуют настроение взрослых. Если родители говорят, что все в порядке, но при этом находятся в тревоге, то у ребенка рождается еще большая тревога, ведь слова расходятся с делом. Реакция детей может быть самая разная, вполне вероятно, что это отразится на поведении и психике ребенка.

Правило №3. Научитесь расслабляться

Любому родителю всегда стоит помнить о своих нуждах – потребности в одиночестве, в отдыхе, в тишине.

Понятно насколько непростым становится удовлетворение этих желаний в такой стесненной обстановке, но все же старайтесь находить время для себя. Возможно, во время детского дневного сна, вечером после того, как они легли, или если удалось их надолго увлечь самостоятельным занятием. Пусть это будет 5 минут в тишине на балконе с кружкой чая. Или 20 минут в ванне с пеной и свечами. Важно, чтобы это время было каждый день.

Правило №4. Избегайте эмоциональных срывов

Зачастую при напряженной атмосфере дома дети могут намеренно вести себя плохо, чтобы переключить внимание родителей.

Вы находитесь в замкнутом пространстве, агрессия по отношению друг к другу нарастает, и для того, чтобы разрядить ситуацию, дети могут вызывать огонь на себя. Задача умных взрослых на это не повестись, потому что у ребенка может закрепиться такой стиль поведения и он всегда будет стараться стать объектом для снятия напряжения другого человека. Нужно понимать, что дети так делают не потому, что они плохие и непослушные, а потому, что им тоже тяжело находиться в таком заключении.

Родителям на помощь придут любые способы снятия агрессии – все игры, в которых можно покричать, побаловаться и сбросить напряжение, в нынешней обстановке будут полезны не только малышам, но и взрослым.

Правило №5. Организуйте досуг

Онлайн-ресурсов для пользователей всех возрастов сейчас появилось огромное количество. Необходимо составить план и продумать, чем заняться с ребенком. Она напомнила, что сейчас с помощью Интернета можно посмотреть, как плавают киты и дельфины, изучить звезды и космос, посмотреть какие-то видеоролики с историческими реконструкциями, найти идеи для создания каких-нибудь поделок.

Поиграйте в настольные игры вместе. Вечером можно поужинать при свечах – детей это всегда завораживает и формирует дополнительную связь с семьей, вызывает чувство уюта, защищенности. Малышам, которые любят играть в песочницах, можно организовать досуг на балконе, а песок заменить манкой. Обычно люди жалуются на отсутствие времени, так вот сейчас оно дано нам в большом количестве. Увидьте возможности, не

впадайте в уныние. Учитесь, развивайтесь и показывайте правильный пример своим детям.

Правило №6. Учитесь вместе с ребенком

Убедить детей учиться в домашней обстановке – тоже задача не из легких. Объясните ребенку, что учеба – это такая же обязанность, как работа у взрослых.

Почему считается, что ребенок должен учиться с желанием? Это обязанность. Точно так же, как у взрослых, которые ходят на работу, желание есть не всегда. Объясните ребенку, что, если он не будет стараться сейчас, то, когда закончится карантин, ему придется прикладывать дополнительные усилия, чтобы нагнать школьную программу. Пока все будут отдыхать, он вынужден будет сидеть за учебниками.

Конечно, не надо самостоятельно пытаться выполнять те задания, которые ориентированы на ребенка. Но в удаленном формате есть дисциплины, которыми можно заниматься совместно. Этот неблагоприятный, с одной стороны, период может оказаться очень эффективным с точки зрения творчества, например. Чем больше будет совместной творческой и спортивной деятельности, тем лучше. Кроме того, это время не для того, чтобы учителя массово выставляли какие-то отметки, а для того, чтобы максимально ответить на все вопросы, которые возникают у детей во время повторения материала. Это позволит убедиться, что знания этого учебного года сохранены и усвоены.

Правило №7. Не игнорируйте физические нагрузки

Любая физическая активность позволяет безопасно сбросить негатив и раздражение.

Вам помогут простые телесные практики. Например, глубокое брюшное дыхание, когда вы дышите не поверхностно грудной клеткой и ключицами, а животом. Или посильная физическая нагрузка – постоять в планке, если вам позволяет состояние здоровья. Также можно поприседать, сделать суставную гимнастику или потанцевать.

Ввиду того, что все мы сидим в закрытом пространстве и редко когда родители могут себе позволить выйти хотя бы к подъезду, минуя прохожих, надо одеваться и выходить хотя бы на балкон. Кроме того, нельзя забывать про спорт, чтобы избежать гиподинамии, которая может повлечь за собой не менее серьезные последствия, чем любой вирус. Сейчас очень важно обратить внимание на свое здоровье и научить этому детей.