

Рекомендации родителям, находящимся в самоизоляции с детьми

В условиях карантина/самоизоляции 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 обычную норму.

Можно привести простые рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в условиях карантина:

Распорядок дня

На самоизоляции многие родители расслабились и позволили детям спать чуть ли не до обеда, не тренироваться и даже не делать домашние задания. Лучше вовремя наверстать упущенное, иначе потом сделать это будет гораздо сложнее.

Распорядок дня должен оставаться максимально приближенным к обычному дню ребенка. Подъем и отбой в определенное время, еда, занятия, спорт и домашние дела по расписанию. Единственное, что придется исключить – прогулки. Максимум ребенок может посидеть в кресле на балконе.

Помощь по дому

Приучайте ребенка помогать взрослым с домашними делами. Научите его мыть или хотя бы вытирать посуду, пылесосить, выносить мусор.

Ребенка с 7 лет можно учить готовить – показать, как вскипятить чайник, сделать яичницу, сварить макароны. Многие мамы пользуются правилом «Я лучше сама», но это в корне неправильно. Нельзя отбивать у ребенка охоту помогать по дому – потом сами же будете жалеть.

Вытирать пыль, разбирать постиранные вещи, кормить кота может и ученик младших классов. Также необходимо приучить ребенка к порядку в своей комнате – он должен застилать кровать, аккуратно складывать одежду, не проводить весь день в пижаме, не сорить и не разбрасывать игрушки.

Организируйте досуг

Онлайн-ресурсов для пользователей всех возрастов сейчас появилось огромное количество. 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.

Учитесь вместе с ребенком

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

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.

Не игнорируйте физические нагрузки

Любая физическая активность позволяет безопасно сбросить негатив и раздражение.

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

Развивающие игры или занятия

К развивающим играм относятся игры на логику, память, развивающие речь и мозговую деятельность. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями и потребностями ребёнка.

Список развивающих игр или занятий:

1. Пазлы.

Начинать собирать пазлы можно уже с 2-3 лет. Это развивает логику.

2. Ребусы и лабиринты.

Такой вид игр направлен на формирование логического мышления, памяти, причинно-следственных связей.

3. Творчество (лепка пластилином, рисование, оригами).

С малышами необходимо обязательно рисовать и раскрашивать. Это улучшает внимание, развивает воображение и чувство цвета. Рисование помогает детям расслабиться, они создают свои миры, сценарии и сюжеты. Плюс к этому пальчиковые раскраски улучшают мелкую моторику.

Родители могут предлагать детям большой разнообразный выбор творческой деятельности, в зависимости от предпочтений ребёнка. Также виды деятельности можно соединять. Например, рисунок и лепка пластилином по бумаге. Также в интернет-ресурсах на сегодняшний момент родители могут найти множество вариантов творческой деятельности с использованием подручных средств, которые всегда и у всех дома. Творческая деятельность может быть свободной, не зависящей от тематики, и включать в себя изучение природы, окружающего мира. Также детское творчество может быть приурочено к семейному или иному празднику. Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности.

4.Игры (подвижные игры, ролевые игры, игры с правилами).
Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Все игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка. К таким играм относятся: «Кошки-мышки», «Прятки», «Море волнуется раз» и т.д. Ролевые игры могут быть в любой формы: «дочки-матери», «игра в магазин», игра в «доктора и пациента» и т.д.

Важно сохранить привычный уклад жизни, компенсируя отсутствие развлечений своими силами. Можно попробовать самому разыграть домашний театр, раз поход в настоящий невозможен. Важно не усугублять панику ребёнка. Не нужно избегать вопросов детей о пандемии, но не стоит и погружаться в длительные обсуждения ситуации и ее рисков. Не смакуйте подробности "ужасов" из интернет-сетей, а по возможности избегайте их сами.

Если ребёнка выводит из душевного равновесия режим самоизоляции, постарайтесь понять его, и самое главное - дать ему понять, что вы его понимаете. Делитесь с ребёнком своими эмоциями, чувствами, объясните, почему и вы сами соблюдаете режим. Составляйте план на день совместно с ребёнком, если это возможно. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.