

Как пережить вынужденную самоизоляцию с детьми.

Советы психолога

Режим самоизоляции – серьезное испытание для детей. В Интернете растёт число запросов от родителей на тему: чем занять ребёнка? Как не поссориться и не начать на них срываться? Психологи подтверждают: современным детям, привыкшим к определенному распорядку, тяжело перейти на «надомный» график. И рекомендуют единственный выход для родителей – находить общие дела.

Дети от 3 до 14 – самый активный домашний контингент. И если родители могут переключиться на ремонт, генеральную уборку и готовку, то что делать их чадам? Привычные дела уже надоели. Выход – общие с родителями игры и занятия, говорят психологи. Нужна включённость в интересы детей. Просьба «Иди к себе поиграй» уже не работает. Нужно играть вместе! Для начала стоит составить новый режим дня! И договориться его придерживаться. Это дисциплинирует.

Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. "И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут". Если ребенок школьник, то напомнить ему о домашнем задании можно на своей деятельности. Например, папа показывает ребенку свой план: "Смотри, с 10.00 до 13.00 я буду работать, а ты что будешь делать? У тебя же тоже есть какая-то работа в школе. Можешь ли уделить этому время? Сколько тебе нужно? Час или три?". "Не нужно спрашивать, хочешь или не хочешь делать. Нужно делать легкие уловки. Давать выбор, но выбор времени: сколько ему хотелось бы уделить этому занятию". Сейчас самое время давать ребенку подсказки и советы, если у него возникают трудности с домашней работой или он не может найти решение в какой-то ситуации. При этом общение должно проходить на равных, а не с позиций руководителя и подчиненного.

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишний раз обнять своего ребенка. Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

А дальше искать долгоиграющие совместные проекты. Дети обожают включаться во что-то взрослое. Например, можно перебрать старые фотографии. Рассортировать, разложить в разные альбомы и коробки, вставить в рамочки. Это дело – невероятно увлекательное. Ребята будут в восторге, а у родителей появится прекрасная возможность рассказать о своей семье, бабушках-дедушках и прабабушках-прадедушках. Вспомнить какие-то семейные истории и легенды. Можно посмотреть совместно и домашние видео со свадьбы или юбилеев. Такие записи есть во многих домах, но их редко пересматривают. Самое время улыбнуться, вспомнить, как это было, увидеть любимые лица, обсудить моду прошедших лет и манеру танцевать. Для родителей, кстати, наведение порядка в фото- и видеоархивах – возможность вспомнить давних друзей, студенческие и школьные годы. Рассказать об этом детям. А когда они уснут, можно напомнить о себе, переслав фото дальним родственникам, однокашникам, бывшим коллегам. И даже созвониться. Вечер воспоминаний с положительными эмоциями будет обеспечен.

Психологи также советуют родителям переключать детей на новые игры. Например, слишком активным можно предложить совместно сделать перестановку в детской комнате по их проекту с договоренностью все вернуть на место после окончания режима самоизоляции. Можно втянуть детей в приготовление еды – пирожные, торты, печенье готовить вместе. Затем все это сообща попробовать и вместе обратиться на кухню! Дня – как не бывало.

Настольные игры – невероятно объединяющая вещь! Лото, «Монополия», «Миллионер», домино, шашки, шахматы – все это способно надолго и с пользой занять деток. Активные игры: из веревок сделать лабиринт, если дети маленькие - построить с ними халабуду. Вместе рисовать - это поможет лучше узнать друг друга. Например, можно рисовать один и тот же рисунок молча, а потом обсудить, что у кого получилось. Или рисовать по инструкции: кто-то рисует рисунок, а затем диктует инструкцию, чтобы второй член семьи нарисовал то же самое. Это занятие поможет понять, насколько налажена коммуникация между родными. Время до сна пройдет незаметно и появится уйма идей на завтра.