

## Рекомендации для проживающих в самоизоляции с детьми



**В первую очередь** эксперты советуют измерять собственную «эмоциональную температуру» — убедиться, что вы справляетесь с эмоциями 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 стоит следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением 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 стресс проявляется именно таким образом – в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут 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, включающий как активные, так и спокойные занятия. Создать и придерживаться расписания — прекрасный способ предотвратить ссоры. Необходимо обеспечить выброс лишней

энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме — например, побить палкой диван или подушку.

## **Кроме того, можно привести 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, переодеваться (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. 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 развлечений.

### **4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие.**

Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести 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, если это делать «по-французски», начиная своим примером и легко, непринужденно

окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни во время деятельности.

### **5. Контролируйте поступающую информацию.**

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: ее переизбыток 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 этим обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее, и целесообразно ограничить поток информации. Объяснение понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения — все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю».

### **6. Поддерживайте умственную и физическую активность.**

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Но 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 — воздержитесь 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.

Примите во внимание то, что ребенок может больше, чем обычно, нуждаться в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности. Старайтесь кардинально не менять свое обычное поведение — нагружать детей дополнительными занятиями, если раньше их количество было ограничено. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединения как родителей, так и взрослых («уголок уединения»).

### **Почему дети ведут себя агрессивно?**

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.

Если в поведении родителей проявляются стресс, тревога и агрессия, это же 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.

**Материал подготовила:  
Педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад №40»  
Суртаева Л.Ф**