

Советы психолога для родителей детей, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса



Во время карантина люди испытывают негативные эмоции, которые являются нормальной реакцией на потерю привычной жизни. Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы. Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или

будущей ситуации, для которой заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется отовсюду, предусмотреть наихудший сценарий.

Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию - это помочь себе облегчить собственный стресс!

Трудней всего переносить эти чувства людям, склонным к депрессии.

Особенно внимательными надо быть с детьми с тревожным складом характера. Ребенок видит, насколько этим обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее, для них 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.

Сейчас многие родители злятся. Источником злости часто становится страх перед чем-то неожиданным, непонятным. Одной из почв для злости сегодня является онлайн обучение детей. Такая форма обучения новая и для детей, и для педагогов. Действительно, очень много причин для злости – бывает техника не готова, учитель не готов, дети не готовы. Но это же чрезвычайная ситуация! Прежде всего, мы должны сохранить физическое и психологическое здоровье и жизнь своего ребенка.

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении:

1. В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня.
2. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета сетей! Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Помогут справиться с неприятными ощущениями тревожности нормальный сон, здоровое питание и физические упражнения.

3. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы.
4. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.
5. Дополнительные занятия, которые проводятся в школе при переходе на обучение на дому и по инициативе родителей, также не следует исключать. Рисование, аппликации, лепка, конструирование — все это легко организовать в домашних условиях. Для разгрузки можно использовать игры.
6. Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).
При этом не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:
 - например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, ребенок, особенно подросткового возраста, перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;
 - если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протерты ли гаджеты, и др., и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

Главная идея, которую важно донести до ребенка, состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кулинария и т.п.)

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок по воле случая оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с ребёнком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

**При накапливающемся стрессе у родителей
могут помочь следующие рекомендации:**

- ❖ Примените самоубеждение, самовнушение, самоиронию, наконец, самоприказ.
- ❖ Ослабьте Ваши требования к себе. Не все вещи, которые можно делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
- ❖ Откладывание дел на следующий день является стрессовым фактором. То, что вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня.
- ❖ Старайтесь иметь спокойных, стрессоустойчивых друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто так не способствует постоянному беспокойству, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными людьми.
- ❖ Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны.
- ❖ В случае разрастания, увеличения опасностей, грозящих аффектом, прибегните к медикаментозным способам успокоения.
- ❖ И, наконец, стресс можно снять общением с близким человеком, интенсивной мышечной нагрузкой, прослушиванием любимых мелодий, любимым блюдом.

Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдёт и этот!

Посвятите освободившееся время на карантине семье и отношениям: получше узнайте друг друга, обсудите совместные планы на близкое и далекое будущее, делайте то, на что никогда не хватало времени раньше, и вообще еще раз вспомните добрые и светлые периоды вашей жизни, которые есть в каждой семье.

Материал подобран педагогом-психологом МБОУ СОШ № 19 Гордеевой Н.А.