Рекомендации родителям учащихся в условиях самоизоляции

Мир принадлежит оптимистам,
пессимисты – всего лишь зрители.
Франсуа Гизо

Вынужденная самоизоляция – не просто ограничение – серьезное испытание для каждого. Взрослый человек, длительно находясь в подобных условиях, подвержен влиянию негативных состояний: тревоги, страха, агрессии.

Каково же приходится детям? Как мы, самые близкие и родные, можем помочь им не просто пережить сложные времена, но и остаться веселыми, радостными, мотивированными на получение знаний в новых обстоятельствах жизни.

Отмечаемые родителями злость и растерянность от непонимания, как же правильно поступать, находясь постоянно дома с детьми, следует, прежде всего, принять. Важно осознать, что мы вправе оказаться неготовыми к объявленному карантину. При этом каждый способен поставить перед собой цель – сохранить психологическое здоровье семьи и укрепить ценность детско-родительских отношений.

Следствия самоизоляции для детей:

- ухудшение поведения (капризы, агрессия, апатия);
- отсутствие физической активности;
- несамостоятельность (ребенку скучно, он требует внимания и развлечений);
- нарушение сна и аппетита;
- беспорядок дома.

У детей младшего возраста эти проявления выражены наиболее ярко. Задача родителей – понять, что ребенку сложно адаптироваться к непривычно жестким рамкам. Изменения в поведении необходимо принять и самое главное – не винить себя за ошибки воспитания, а осознать: такова реакция маленького человечка на ситуацию.

Чем длительнее изоляция, тем большее влияние оказывает на ребенка состояние близких.
Поэтому следуем правилу: помогая себе, я помогаю ребенку.

Психологическая помощь себе:

1. Принять ситуацию со всеми ограничениями. Не паниковать, не заниматься самообманом - мы уже живем в изменившемся мире.
2. Позаботиться о своем эмоциональном и физическом состояниях. Слушать любимую музыку и смотреть добрые фильмы, читать классику. Начать делать утреннюю гимнастику, в течение дня устраивать минутки физической активности, освоить приемы самомассажа и дыхательных упражнений.
3. Фильтровать получаемую информацию: мир полон не только новостей о коронавирусе. Онлайн экскурсии и концерты, обучающие курсы и вебинары. Позитивный информационный поток понизит тревожность и позволит терпимее относиться к происходящему вокруг.

4. Сознательно отслеживать и останавливать себя в моменты самобичевания и неоправданных обвинений в адрес детей.
5. Установить режим дня, выделив три категории: рабочие вопросы, личное время и семейные заботы. Осуществлять планирование в каждой из категорий. Не забывать о контроле за исполнением намеченного.
6. Поощрять себя за выполнение намеченных планов и не корить за то, что сделано не все. Предоставлять себе возможность расслабиться и отдохнуть.
7. Организовать зонирование комнат для игр, сна, работы и отдыха (использовать можно бумажный скотч, импровизированные перегородки, диванные подушки).
8. Выделить время и место для уединения каждого из членов семьи (уголок в комнате за занавеской, кухня, ванная комната, балкон, импровизированный шалаш из одеял).
9. Стремиться к разнообразию: новые блюда, приправы, яркая домашняя одежда, звуки природы. Стараться использовать все каналы для восприятия ощущений и впечатлений.
10. Приучить себя делать то, что необходимо здесь и сейчас, ошибаясь, но продолжая продвигаться вперед.

Психологическая помощь ребенку:

1. Обеспечение активного и «доброго» внимания к моральным, физическим, социальным, психологическим и материальным потребностям ребенка.
2. Внимание к изменяющимся состояниям ребенка: уточните, что он чувствует в этот момент, поделитесь своими чувствами в ответ, поговорите, что вы в силах изменить здесь и сейчас. Это могут быть обычные вещи: совместное чаепитие, чтение вслух по очереди.
3. Уточнить, что знает и понимает ребенок о режиме самоизоляции. Донести до него в доступной форме информацию о сложившейся ситуации. Объяснить, почему нельзя гулять и необходимо учиться, чем вы можете ему помочь, и что вы можете сделать совместными усилиями. Лучше это объясните вы, чем он додумает сам.
4. Похвала и поощрение конструктивного поведения и продуктивной деятельности, проявления самостоятельности ребенка.
5. Практика благодарностей не только за «великие свершения», но и за мелочи: «Спасибо тебе большое…», «Я благодарна тебе за…».
6. Физический контакт: объятия, поцелуи в макушку, шуточная борьба, расслабляющий массаж, контактные танцы и т.п.
7. Создание ситуаций физической активности: уборка квартиры, активные игры, совместная зарядка, прыжки, бег на месте.
8. Игры на снятие напряжения с использованием воды, кинетического песка, рисование, лепка.
9. «Прогулки» на балконе: одеваемся потеплее и дышим воздухом, придумывая фантастическую историю о том, почему вы остались дома. Повышаем настроение и развиваем творческое мышление.
10. Ваша безусловная любовь и принятие ребенка таким, какой он есть. Пусть он знает об этом.

В заботе о себе, детях и близких у вас появятся силы пережить самоизоляцию и успешно справиться с дистанционным обучением.