

Рекомендации педагога-психолога: «Как облегчить самоизоляцию с детьми».

Жизнь подбрасывает нам различные испытания, и требует постоянного развития и лабильности в определенных ситуациях.

Сейчас весь мир и наша страна, в том числе, переживает очень сложную ситуацию, когда сохранить жизнь и здоровье всего человечества стало первоочередной задачей.

Данное положение, когда люди вынужденно отказываются от своего привычного ритма жизни, закрыты почти все сферы жизнедеятельности людей. Даже взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям.

Дети в большей степени нуждаются в новых впечатлениях, и получении эмоций ежедневно выходя за пределы дома, в самоизоляции пропадает возможность удовлетворить эти потребности, такие как посещение учебных заведений, общение со сверстниками и др. В условиях, когда ребенок не может покинуть дом, впечатления становятся однообразными, при этом преимущественно негативными. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей. Если в домашних условиях ребенка постоянно будут одергивать, и не давать возможности выхода эмоциям, то это не благоприятно скажется на его психологическом состоянии, а может и вогнать ребенка в состояние депрессии.

Легче всего пережить самоизоляцию для ребенка – это чувствовать больше заботы, ласки и внимания от его родных.

В первую очередь с ребенком необходимо провести беседу, важно учитывать, возраст ребенка, и то насколько он способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме. Игнорировать эту ситуацию не имеет смысла, так как ребенок все равно получит информацию, но лучше он получит ее от родных, и более достоверную, нежели «спам-информацию».

Кроме того, можно привести простые рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в условиях карантина:

1. Соблюдение режима дня. Необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня. Выполнять задания дистанционного обучения, родителям работать дистанционно, и т.д.

2. Домашняя обстановка. Прежде всего, нужно грамотно разделить пространство, чтобы каждому было удобно заниматься своими занятиями (работа, дистанционное обучение). Уменьшить кол-во конфликтных ситуаций, если такие возникают.

3. Открытие новых возможностей. Данную обстановку можно использовать для изучения чего-то нового, например для прохождения онлайн семинаров, вебинаров, а также придумать себе и ребенку хобби (совместное рисование, лепка, собирание пазлов и др.)

4. Игровое взаимодействие в обычных делах. Обычные дела можно делать в игровой форме. Например, приготовить совместно обед и представить, что вы в кафе, составить меню, выделить шеф-повара, таким образом ребенок будет вовлечен и в домашние дела, и будет чувствовать себя в игре.

5. Поддерживайте умственную и физическую активность Обязательно проделывайте физические упражнения, начиная утро с зарядки и для детей - спортсменов так же организованы дистанционные тренировки. Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

6. Время «Для себя» 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.

Похвала-это мощнейшее оружие родительской любви!

7. Гаджеты – умеренное пользование. Ограничьте время пользования мобильным телефоном или компьютером, сделайте это вместе с ребенком. Помогите ребенку, получить доступ к полезной и нужной информации во время нахождения с цифровым устройством. И в завершении самое главное: ребенку сейчас как-никогда нужна ваша забота, внимание, ласка. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности, защищенности и комфорта.