



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ



В связи с пандемией коронавируса продолжают карантинные меры, Повсеместно введен режим самоизоляции.

ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ ПРОВОДЯТ ВМЕСТЕ ВСЕ ДНИ НАПРОЛЕТ. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ СЕМЬИ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ?

Общие принципы

Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.

Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.

Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще – видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.

Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выразить свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.



И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное осуществление взрослых и детей. На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.

Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.

Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то сгодится подушка в двойной наволочке.

И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

