

# Советы детского психолога родителям в период режима самоизоляции



*Педагог- психолог : Лебедева Е.В.*

---

---

**Во время эпидемии стресс и беспокойство родителей передается детям, их тревожность растет. Как сохранить психику ребенка без негативных последствий в этот сложный период?**



- По поведению взрослого ребенок понимает, что происходит что-то плохое.
- Поэтому важно не доводить себя до состояния дистресса и перестать тревожиться.
- Когда дети чувствуют, что родитель управляет ситуацией, никакие специальные разговоры для их спокойствия не нужны. И наоборот, они нервничают, если родитель говорит: «У меня все под контролем!», – но в его голосе и поведении чувствуется тревога.
- Чтобы снизить уровень стресса, психологи советуют родителям тратить меньше времени на чтение и просмотр новостей, а также не перекладывать ответственность за свою жизнь на окружающих, правительство или медиков.
- **Будьте благоразумны и ответственны за свои действия, включите позицию Взрослого.**



## Как не передать свою тревогу ребёнку?

- **Ответ:** «У вас не получится не передать тревогу, если она у вас сильная. Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу. *Самое разумное — работать со своей тревогой.* Нужно помнить о том, что тревога — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится.
- *Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?»*
- **Тревога полезна только тогда, когда она приводит нас к каким-то действиям.** Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.



## Как говорить с детьми об этом всём?

- **Ответ:** «С маленькими детьми обо всём этом не надо говорить, они не очень поймут».
- **Дошкольникам** важно говорить, что взрослые знают, что делать. Да, есть такая проблема, есть сложности, да, мы должны соблюдать определенные правила, но взрослые знают, что делать. Взрослые знают правила. У взрослых есть план. Есть профессионалы врачи — они знают, что делают. Есть правительство — оно тоже знает, что делает. **Ребенок дошкольного возраста не должен брать эту ответственность на себя.** Ему можно сказать о том, что может сделать он: мыть руки, разговаривать с бабушкой по skype, чтобы было не скучно, какие-то простые вещи.



# Как говорить с детьми об этом всём?

- **Школьнику** важно донести, что может сделать он сам. Чем он может помочь?
- Может помочь родителям с бытовыми обязанностями, может помочь с младшими детьми, может помочь тем, что возьмет на себя свою учёбу и будет соблюдать правила личной гигиены.
- **Ребёнку этого возраста очень важно вносить свой вклад. Ему недостаточно, что есть какие-то умные взрослые, которые всё знают.**
- Его тревога тоже нуждается в действии. **Поэтому мы должны подсказывать ему конкретные действия, которые он может сделать.** «Ты внёс свой вклад, ты выполнил свою часть работы, ты — молодец!».

- Родители должны следить, какую информацию ребенок получает из СМИ, ограничивать просмотр новостных сюжетов, где говорится о тяжелых последствиях заболевания, количестве погибших и так далее.
- Главная задача родителей – **помочь детям разобраться в потоке информации**. Ребенок должен знать, что он всегда может обратиться за помощью и обсудить с родителем все волнующие его вопросы.
- **Разговариваете с детьми не только о заболевании и его профилактике, но и о чувствах и переживаниях. Нельзя стыдить ребенка за его переживания, иначе он начнет их скрывать.**



КОРОНАВИРУС:

# Дети раннего возраста

- Если говорить о том, чем можно занять ребёнка такого возраста, то это любые занятия, которые могут его хотя бы на какое-то время «припарковать».
- Это нехитрые, совершенно бытовые вещи. Лучше всего, если это будет параллельно с какой-то вашей деятельностью.
- ***Если у вас маленькие дети, то ваша задача — тихонечко пережить это время.*** Этого будет уже достаточно. Старайтесь спать всегда, когда спит ребёнок, старайтесь есть всегда, когда он ест, использовать спокойные минуты, когда ребёнок играет, чтобы тоже тихо посидеть и передохнуть, прежде всего, берегите свои силы.



# Дети дошкольного возраста

- Дошкольники многое могут сделать сами: одеться, в туалет сходить, воды попить и так далее. У них есть уже более длинная самостоятельная игра.
- **Детям этого возраста нужна игра, ролевая игра**, идеально со сверстниками, конечно, но некоторые дети могут и самостоятельно играть. Всё, что вы можете, — поддерживать ребёнка в этом и всячески вдохновлять.
- **Игра «Спасти город от вируса»**



- Если дошкольник занимается свободной сюжетно-ролевой игрой, пожалуйста, не трогайте его, **не дёргайте, не устраивайте с ним скандалы из-за того, что вы хотите, чтобы он у вас читал или считал.** Не нужно ему этого ничего.
- Если он тихо спокойно играет, то родитель тихо-спокойно занимается своими делами.
- Если ребёнку скучно, он просит, чтобы вы с ним поиграли, то поиграйте с ним столько, сколько можете.
- Если вам нужно работать, то поиграйте с ребёнком сначала. Тогда после этого он сможет какое-то время поиграть самостоятельно.



# Дети школьники

- **Не старайтесь «впихнуть все задания сразу и прямо сейчас»**
- Спокойно принимайте факт, что ***все дети сейчас просядут с учёбой***. Кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймёт, кто-то что-то не сделает, какие-то темы окажутся неясными.
- Это нормально, это естественно, в сложившейся ситуации не может быть иначе. Давайте без фанатизма!
- Не надо требовать, чтобы дети делали абсолютно всё любой ценой.
- Давайте ***снижать градус требований и градус переживаний***. Кто-то что-то пропустит, что-то не получится — ничего страшного, это не конец света.
- Ещё будет время всё наверстать и повторить.



- **Задача сейчас — сохранить свое состояние, свое здоровье, свой иммунитет, чтобы взрослые были способны позаботиться и о детях, и о пожилых, и заработать на жизнь.**
- Если раньше жизнь была нарезанием кругов вокруг ребёнка, то сейчас самое время затормозиться и подумать: «Не стоит ли это прекратить?».
- Если раньше взрослые могли посвятить всю свою жизнь детским занятиям танцами, музыкой или ментальной арифметикой, то теперь стоит снизить градус требований и понять, что **сейчас важнее сделать так, чтобы было удобно и нормально взрослым, чтобы они могли восстанавливаться, чтобы они могли высыпаться, чтобы они не развалились на части.** Всё остальное можно отодвигать в сторону как не самое важное.



## Распорядок дня как средство от хандры

- ***Это действительно очень хорошо.***
- Не обязательно оставлять именно тот график, который был до карантина. Если вашему ребёнку было трудно вставать рано утром, он может вставать позже.
- ***Но важно, чтобы в семье был хоть какой-то понятный распорядок, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня.***
- Разброд и шатание нормальны в первые дни, но постепенно должна произойти адаптация к домашнему режиму.



- ***Попробуйте согласовать вечером порядок на завтрашний день.*** Согласовали — повесили на холодильник или отправили в семейный чат. Все более или менее понимают, что и когда будет происходить: тогда-то мы играем, тогда смотрим кино, а вот в это время кто-то работает, а кто-то учится, здесь маме нужна помощь... и так далее. Тогда будет меньше нервотрёпки, всё будет более или менее предсказуемо.



# Разделяем обязанности и учимся быть на подхвате друг у друг

- **Если у вас дома несколько взрослых, договоритесь о взаимовыручке в случаях эмоционального затопления.** Придумайте условный знак, который вы подаёте партнёру, если чувствуете, что вас накрывает. Многим в этой ситуации очень важно побыть в одиночестве, поэтому нужно, чтобы второй взрослый быстро забрал детей в другую комнату и дал вам возможность прийти в себя. Может быть, даже поплакать, чтобы сбросить напряжение, может, посидеть с книжкой или просто «потупить».
- **Важно говорить об этом и с детьми: «Иногда бывает такое состояние, что нужно побыть одному».** Надо сказать, что это не из-за них, не из-за того, что вы не хотите их видеть, не потому, что вы не любите, — просто надо побыть в одиночестве, чтобы нервы пришли в порядок. Это нормальная практика. Шестилетнему ребёнку вполне можно это объяснить.

# Разделяем обязанности и учимся быть на подхвате друг у друг

- ***Кому-то, наоборот, в стрессовой ситуации лучше не оставаться одному.*** Ему нужно, чтобы его обняли, погладили по голове, сказали что-то утешающее, подбадривающее, угостили вкусным. Каждый знает сам про себя, об этом нужно говорить.
- Плюс в том, что эмоциональное затопление у нас бывает не одновременно, а по очереди, можно выручать друг друга. Если есть несколько взрослых, можно делить время на работу и на личное время. Когда один взрослый берёт на себя детей, другой имеет возможность спокойно принять ванну, почитать книжку, просто поспать.



- Мы сейчас лишены многих удовольствий, например, походов в парк или в кино, поэтому в ежедневном графике обязательно должны быть приятные моменты.
- Когда никто не работает, никто не носится как угорелый, никто никого не ругает. У каждого может быть своё приятное дело, но важно, чтобы были и общие приятные дела.
- Это могут быть настольные игры, танцевальные или физкультурные минутки, это может быть совместный просмотр фильмов, чтение книг — что угодно! Не надо проводить всё время в напряжении.



# Ищите плюсы — они точно есть!

- Происходящее сейчас — это стрессовый, необычный опыт, никто из нас такого не ожидал. В то же время у нас появилась возможность видеть своего ребёнка за этот месяц столько, сколько мы не видим его за целый год! В учёбе, в быту — в разных обстоятельствах. **Это возможность лучше узнать друг друга, стать ближе.** Нам не надо бежать куда-то сломя голову, значит, можно найти время для важных разговоров, которые до этого не складывались.
- **Но эти разговоры не состоятся, если вы будете только выносить ребёнку мозг и говорить, чтобы он делал уроки или не приставал к вам.**
- Если же вы будете слушать, говорить доверительно и уважительно, если вы расскажете что-то о себе, своей работе, своём детстве, своих переживаниях, то карантин может пойти на пользу вашим отношениям.

- ***Карантин закончится, кризис закончится, а отношения останутся.*** Нам с детьми жить вместе ещё много-много лет. Не хотелось бы портить отношения из-за каких-то внешних обстоятельств.

