

Консультация для родителей

"Как организовать взаимодействие с ребенком в период самоизоляции"



Подготовил:
Левченко Л.Ю.,
педагог-психолог

г. Таганрог
апрель, 2020г.

Сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время, время вынужденной самоизоляции. И взрослым, и детям пришлось столкнуться с переменой обычного жизненного уклада. Это и смена привычной жизнедеятельности, режима дня, снижение физической активности, ограничение в свободе, и, что немаловажно, большие эмоциональные перемены.

В период вынужденной самоизоляции многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети, не посещая дошкольное учреждение, научатся общаться с педагогами и сверстниками с помощью ИКТ технологий. Однако в этот период, когда родители находятся дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий.

Самоизоляция. Что это?

Самоизоляция – профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период заболевания.

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям.

Что происходит с детьми в период самоизоляции?

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой. Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом преимущественно негативными. Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Это может вылиться в депрессию или проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности.

Как сохранить здоровье, жизнь детей и взрослых и пережить самоизоляцию без потерь?

Самоизоляция – это время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать друг за другом, кто как меняется и переживает эти изменения, а так же это возможность провести время всей семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому.

Следует помнить, что в самых экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных. Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики:

- ✓ **Сохраняйте и поддерживайте спокойную, доброжелательную атмосферу в семье**

Регулярно общайтесь, с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте

истории из жизни, о преодолении вами трудных жизненных ситуаций. Дети, которые чувствуют поддержку, справляются со стрессом успешнее. Спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Эмоциональное состояние ребенка зависит от состояния взрослого. Чтобы уберечь себя и свою психику от «*массовой тревожности*», необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость. Ведите себя с ребенком и членами семьи спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей.

Замечайте каждый день то, что вызывает у вас и у ребенка позитивную эмоцию (*аромат кофе, солнечное утро, любимая песня или что-либо другое*) и при необходимости воспользуйтесь этим наблюдением для создания благоприятной атмосферы или положительного эмоционального состояния.

✓ **Уделите больше времени ласке**

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишней раз обнять своего ребенка. Помните, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить переживаемый стресс.

✓ **Избегайте принятия суровых воспитательных мер**

Воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

✓ **Дайте возможность ребенку получать новые впечатления**

Дефицит впечатлений сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, послушайте детские песни, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

✓ **Расскажите о чем-то новом**

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, обсудите происходящие события, расскажите собственные истории из прошлого (например, истории, когда ребенок был совсем маленьким).

✓ **Дайте ребенку возможность общаться**

Речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. При возможности можно для него организовать общение по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада. Можно организовать какую-то совместную творческую работу (рисовать, лепить и т.п.) Не забывайте и сами общаться с ним.

✓ **Объясните происходящее**

Здесь важно учитывать, насколько ребенок 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. Дайте возможность понять, что изоляция – это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека. Так происходит усвоение общественных целей, усвоение человеческих ценностей.

Помните, игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок, так или иначе, получит информацию (телевизор, интернет, разговоры между родителями). И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник - это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (*мыть руки, пользоваться средствами дезинфекции для рук*).

✓ **Сохраняйте привычный режим жизни**

Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма! Ребенок дошкольного возраста должен спать днем не менее 1,5 часа и ложиться не позднее 21.00. Соблюдение режим сна и бодрствования – залог здоровья ребенка и успешного перехода из периода самоизоляции к прежнему ритму жизни.

✓ **организовать пребывание на свежем воздухе**

В условиях карантина это возможно на лоджии, балконе, обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.

✓ **Поощряйте физическую и умственную активность ребенка**

В ситуации самоизоляции двигательная и умственная активность детей ограничена, что приводит к стрессу. Стресс – это, физическая реакция организма, поэтому преодолеть его поможет любая физически и умственно активная деятельность: самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, утренняя зарядка, физические упражнения, уборка по дому, пение, игры малой подвижности, танцы... Решайте интеллектуальные задачи, головоломки. Их можно найти в интернете. Играйте в настольные или компьютерные игры, которые развивают логическое мышление, память, внимание – и это тоже будет интересным времяпрепровождением для вас и ваших детей.

Занимайтесь с детьми образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы и мультфильмы, обсуждайте с ними новую информацию. Это можно

сделать с помощью вопросов, рисунков. Читайте книги (сказки, рассказы), учите стихотворения, пересказывайте прочитанное произведение вместе с детьми.

Интересная форма работы – это составление сказки, пусть ее героями будут нереальные фантастические создания, и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно, это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.

Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

✓ **Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств**

Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Ограничьте ребенку «время экрана» у телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

✓ **Занимайтесь с ребенком совместными делами**

Привлекайте ребенка к совместным делам по дому. Давайте ребенку поручения, для его возраста, поручения: полить цветы, покормить домашнее животное, пропылесосить и т.д. Это поможет детям почувствовать свою значимость, а вам немного освободит руки.

✓ **Играйте вместе с ребенком**

Главный вид деятельности дошкольника – игра. Через нее ребенок познает мир, контактирует со взрослыми и сверстниками. Можете предложить ребенку поиграть в следующие игры:

1. Раскопки или поиск клада – берем поднос или 3-4 пластиковых банки, наполняем их крупами, макаронами, прячем на дне каждой небольшую игрушку, ребенок находит и называет предмет.
2. Шашки, шахматы, пазлы, мозаика, конструктор и мн. др.
3. Пускать мыльные пузыри, задувать свечи, играть в аэробол (дуем на обертки от конфет).
4. Теневой театр, дочки-матери, строить шалаши из пледов и подушек.

✓ **Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка**

В детском саду проводятся занятия по лепке, рисованию. Этот вид деятельности вызывает большой интерес у детей, помимо этого снимает стресс, снижает эмоциональную напряженность, тревожность. Рисуйте вместе с детьми! Используйте акварель, краски, гуашь, муку, песок. Расстелите на полу ватман и творите вместе. Рисуйте кисточками и карандашами, пальцами, ладошками и ватными палочками, губкой для посуды. Займитесь плетением «фенечек», украшением одежды, сделайте бусы в подарок маме, бабушке, сестре....

Совместная творческая деятельность является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, т.к. через работу воображения ребенок отвлекается от негативных переживаний, в то же время способствует формированию семейных традиций.

✓ **Организуйте тематические домашние праздники, вечеринки**

Подготовить вместе с ребенком сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы. Также, можно устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, Поп-корна.

✓ **Определите время и место для уединения**

Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно уединиться и поиграть самостоятельно.

Самоизоляция – сложный период. Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Мы привыкаем находиться длительное время дома, в кругу своих домашних, а это не всегда может быть просто. Однако главная идея этого периода в жизни каждого из нас состоит в том, что пребывание дома – не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения новых знаний, время для новых интересных дел, общения друг с другом!

Уважаемые родители,

пусть данная информация будет для Вас полезна и поможет пережить вынужденную самоизоляцию с минимальными психологическими потерями.

Всем здоровья, добра и взаимопонимания!