Рекомендации для родителей в условиях самоизоляции и

карантина по коронавирусу «#СидимДома»

Подготовила: педагог-психолог Камбаратова Н.В.

Цель: Снизить тревожность и понять, что самоизоляция - это не мера подавления или насилия, а способ максимально быстро стабилизировать ситуацию и вернуться к нормальной жизни. Если ребёнок это поймёт, ему будет проще соглашаться с условиями родителей.

Данная ситуация по всему миру внесла большие изменения в нашу жизнь. Самое главное – это самоизоляция. Сложнее всего на карантине приходится малышам. Долго сидеть без свежего воздуха и у телевизора вредно, а читать, рисовать, лепить, может быстро надоесть. Для ребёнка важна игра и движение. А в ситуации с карантином – это не очень-то и выходит.

- 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 выражать 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 сосуществование  взрослых и детей. 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.  
 У нас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье: ***игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.***

**Игры и игрушки**

Здесь важно учитывать возраст детей.

**Для малышей**, пока они не видят, нужно освободить тихонько игровую зону от лишних игрушек (это будет «банк»). Если спросит ребенок, о какой-то конкретной игрушке, сказать, что она скоро «подойдет», а остальные «спят, гуляют» и т. п. Но скорее всего, ребенок и не вспомнит. Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике . Практика горы игрушек ошибочная: множество ярких предметов рассеивает внимание, угнетает творчество, невротизирует. Педагог Фребель рекомендовал для ребенка одну игрушку в месяц (!!), лишь тогда это будет подлинная игра-познание, а не манипуляция. 3-5 игрушек перед ребенком вполне достаточно, после можно, какие-то убрав, заменить на другие из «банка».

**Для дошкольника** можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок  надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

**Совместная деятельность**

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние . Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при посильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

**Детское творчество**

Детское *художественное творчество*: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь  настоящий простор для подлинной креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и  придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.

*Детский рисунок*, как известно, прекрасное диагностическое и психотерапевтическое средство, через него открывается скрытый смысл событий и явлений, а также возможность устранения негативных психо-эмоциональных отношений.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем *психотерапевтическую пятиминутку.*

*Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.*

1. Сядьте  удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Надеюсь, эти краткие рекомендации помогут Вам в это сложное время сохранить душевный мир и покой в семье.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

БЛАГОДАРИМ ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!