

## Рекомендации родителям по взаимодействию в условиях изоляции

То, что вся семья оказалась в замкнутом пространстве с детьми один на один на достаточно длительный срок, не для всех является привычной ситуацией. Многие, столкнувшись с ней впервые, начинают испытывать большой дискомфорт и транслируют его на окружающих. Столь опасное психологическое состояние можно назвать тревожным. Что можно с этим сделать?

Самое главное — не распространять состояние на других. Беспокойство и паническое состояние могут стать причиной снижения иммунитета.

Давайте не будем обманывать себя: «как обычно» не получится, потому что все не как обычно. Обед, уроки, сон, режим — все может стать другим, аварийным, неправильным. И это не повод переживать: для ребенка такой режим — не только стресс, но и прекрасная тренировка (посмотрим, как быстро вы сможете включиться в новый порядок), и прокачка эмоционального интеллекта (тревогу пережить, найти в трудностях источник вдохновения).

Самое главное: любые новые условия позволяют нам заново друг друга узнать, присмотреться, многое заметить и в конечном счете освежить отношения с близкими. В общем, предлагаю относиться к любой изоляции как к отличной возможности заново познакомиться со своими детьми. Да, придется и кое-чем помочь, и подготовиться, и работу на дому никто не отменял — но при правильной расстановке сил это может дать вам много ценного опыта и необычных, ярких эмоций. Рассмотрим основные возможные проблемы, связанные с самоизоляцией. **Чего боимся?**

- Ребёнок вообще перестанет учиться, потеряет последнюю мотивацию к выполнению домашних заданий;
- Просидит весь карантин в своем гаджете;
- Придумает себе какую-то вредную идею, о которой я даже не узнаю, а мне же потом и расхлёбывать.

### Как решаем?

#### 1. Поиск призвания

Во время карантина ребенок в любом случае будет много времени проводить в интернете — так почему бы не возглавить это безобразие? Попросите ребенка написать десять (или больше) профессий, которые когда-либо в шутку или всерьез вызывали у него интерес. Отведите по часу в день на то, чтобы ребенок как можно больше узнал об одной из профессий, а затем расставил бы ей баллы от одного до десяти — например, по таким

критериям: зарплата, безопасность, интересность, польза людям, польза себе, креативность, уникальность.

Сидя дома, вы сможете сделать уверенные шаги в области профориентации и к тому же создадите еще одну тему для общего разговора на равных и не на бытовую тему.

## **2. Все по графику**

Подростку очень сложно не «рассыпаться» в условиях свободного графика, особенно если он никогда раньше не учился дома. Не поленитесь составить очень подробный распорядок дня. Пусть в него будет включено все то, по чему ребенок скучает: домашняя версия тренировки по карате, шахматные турниры, общение с друзьями. Отведите время для уроков, а для гаджета создайте десятиминутки — в перерыве между математикой и спортом, работой над докладом или чем-то еще.

Как организовать перерывы на «семечки» вроде компьютерных игр и соцсетей:

- Поставить напоминания на телефон, причем не только о начале десятиминутки, но и об их окончании. Можно пошутить, поставить на начало очень счастливую мелодию, а на конец, например, фрагмент пятой симфонии Бетховена.

- Повесить график работы на дверь или на стену рядом с рабочим местом ребенка, пометив перерывы как «Выгул мемасиков» или «Любимый телефончик».

## **3. Поменяться ролями**

Все дети старше десяти лет в чем-то да разбираются лучше родителей. По крайней мере, они больше знают об аниме и современной музыке, больше раз могут подтянуться, а может быть, лучше разбираются в технике и 3D-анимации.

Попросите ребенка стать вашим тренером на время карантина. Отведите время для занятий, поставьте себе цель, позвольте ему быть наставником. Это очень полезная терапевтическая практика, которая приносит много пользы и ребенку, и вам, и контакт между вами укрепляет, и позволяет родителям оценить, насколько выросли их дети.

В результате: сидение в сети отчасти взято под контроль, внесен вклад в дальнейшее образование и карьеру ребенка, с родителя сбита «корона», не позволяющая общаться открыто и доверительно.

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 в образовательной организации, 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. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей.

Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители, «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 пережить самоизоляцию с детьми без потерь?**

Однако, в самых страшных 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.

#### **Уделите больше времени ласке**

Детям взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишней раз обнять своего ребенка. Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

#### **Дайте возможность ребенку получать новые впечатления**

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости или просто послушайте новую музыку, 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, прочитайте книгу, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

#### **Дайте ребенку возможность общаться**

И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию

по скайпу с другом или подругой, или одноклассниками. 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.

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. И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник - это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

### **Лучше поздно, чем никогда**

Если вам кажется, что вы упустили момент разговора и ребенок сам воспринял информацию о происходящем, то вам следует делать все, изложенное выше, с удвоенной силой и вниманием. Здесь работает золотое правило: лучше поздно, чем никогда. И чем раньше, тем лучше.