

## **Рекомендации психолога «Как вести себя в самоизоляции» для родителей и детей**

Введение карантинных мер и тотальный переход на режим самоизоляции прежде всего подразумевает, что главной задачей для всех нас сейчас является физическая защита себя и своей семьи.

Несмотря на то, что многие родители с воодушевлением восприняли период самоизоляции как дополнительную возможность побыть дома с детьми, сегодня многие семьи уже сталкиваются с явлениями, омрачающими эту радость. Психологи объясняют, что наиболее негативное влияние на семейный климат оказывает переживание фрустрации (несоответствие желаний имеющимся возможностям). Изоляция ограничивает не только наши желания, активность, коммуникации, но буквально все, к чему каждый из нас привык. Фрустрацию испытывают как взрослые, так и дети, и именно она является причиной появления агрессивности у членов семьи по отношению друг к другу.

Преподаватели кафедры психологии факультета психологии и социально-гуманитарных технологий педагогического института ТОГУ напоминают, что не менее важна психологическая защита, которую в замкнутых условиях ребенку могут обеспечить только взрослые.

### **Психологи разработали рекомендации, следуя которым, можно экологично организовать свою жизнь и жизнь своих детей, сохраняя мир и здоровые отношения в семье.**

- 1) Планируйте не только свою работу домашних условиях (если работаете в удаленном режиме), но и общение с близкими. Необходимо планировать развлечения, игры и обучение online. За свежими идеями обращайтесь к социальным сетям и интернет-ресурсам.
- 2) Если у вас еще нет семейных традиций, самое время их создать (например, совместные танцы, игры, караоке, игры: лото, и др.).
- 3) Каждый имеет право на уединение и паузу в обсуждении конфликта. Приоритет – диалог. Помните, что дети в любом возрасте все слышат, чувствуют и многое понимают.
- 4) Планируйте физическую активность с детьми.
- 5) Поощряйте детей к общению со сверстниками по телефону. Это ресурс, который дает эмоциональную разрядку и поддержку друзей.
- 6) Разговаривайте с детьми: обсуждайте их страхи и тревоги, помогайте справляться с эмоциями. В доступной форме (в соответствии с возрастом) объясните детям, что происходит, расскажите, как снизить риск заражения.
- 7) Готовьте вместе. Ищите новые рецепты, поощряйте самостоятельность ребенка на кухне.
- 8) В ситуации изоляции накапливаемые аффекты (эмоциональные «взрывы», вспышки) могут вызывать конфликты. Важно заранее договориться о правилах поведения в конфликте: говорить и не оскорблять, обсуждать. Старайтесь не заражать друг друга аффектами, выговаривайтесь с близкими или друзьями по телефону.
- 9) Помните, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от родителей.
- 11) Не нужно все время развлекать и занимать ребенка. Предусмотрите периоды самостоятельной активности.
- 12) Важно относиться к себе и близким с пониманием и прощением.

Самоизоляция – сложный период. В это время все члены семьи находятся в замкнутом пространстве – напряженность может возрасти. Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию взрослых, кроме того, они лишены привычной физической активности, поэтому их поведение может стать более активным и агрессивным.

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится, и они начнут кооперироваться вместо драк.

Предложите им сюжетно-ролевые (пример см. ниже) или строительно-конструктивные игры. Сейчас в интернете можно найти много идей для таких игр.

Пример:

### **Сюжетно-ролевая игра "Аптека"**

Задачи: вызвать у детей интерес к профессии фармацевта; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: водитель, работники аптеки (фармацевты)

Игровые действия:

Водитель привозит в аптеку лекарства. Работники аптеки раскладывают их на полки. Люди приходят в аптеку за лекарствами. В рецептурном отделе отпускают лекарства по рецептам врачей. Здесь делают микстуры, мази, капли. Некоторые посетители говорят о своих проблемах и спрашивают, какое лекарство лучше купить, аптекарь советует. В отделе трав продают лекарственные травы, сборы.

### **Строительно-конструктивная игра с палочками**

Детям предлагается выложить из палочек геометрические фигуры по образцам. Образцами являются различные прямоугольники, квадраты, треугольники.

Строительно-конструктивная игра «Счастливый остров»

Цель: развитие воображения. Умение работать в команде. Закрепление названий геометрических фигур.

Материал: разноцветные геометрические фигуры и их части.

Ход: взрослый определяет тему. Дети совместно создают постройку. Постройка должна соответствовать характеру темы.

### **Малышам до трех лет подходят сенсорные игры:**

Игра «Собери капельки в стакан»

Оборудование: кружочки разного цвета (или предметы их заменяющие – пуговицы, орешки, шарики (крупные, чтобы было безопасно)), пластмассовый или пластиковый стакан соответствующего цвета кружочкам.

Ход игры: раскладываем перед детьми вырезанные цветные кружочки разного цвета. Просим собрать капельки в стакан, но перед этим сами вкладываем в каждый стакан на рисунке по одной капельке разного цвета, проговаривая свои действия: «сюда положу капельку красного цвета, а сюда – желтого, а сюда – капельку зеленого цвета. Наберем целый стакан одинаковых капелек». Дети делают умозаключения, сравнивая цвета: «Такая же капелька; такая же рыбка; грибочки одинаковые».

Игра «Кто что услышит?»

Ставим перед детьми ширму и звеним в колокольчик, стучим в барабан, бубен, играем на дудочке и т.д. Предлагаем детям отгадать, каким предметом произведен звук.

Игра с песком (песок можно заказать в интернете) «Чей след?»

Цель: знакомство с формой предмета величиной.

Отпечатать фигуры разной величины на влажном песке, оставляя геометрические следы.

Предложить ребенку угадать, какой фигуре принадлежит тот или иной отпечаток. Если возникнут сложности с определением, то можно приложить одну из фигур к следу и спросить ребенка: «Подходит?».

Постоянный, неконтролируемый поток новой информации о распространении вируса может вызывать тревогу и страх. Помните, что дети восприимчивы к эмоциям взрослых, а значит

нужно контролировать свое эмоциональное состояние. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство. Получайте информацию только из надежных источников, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.

Если ваши дети начали бояться COVID-19, помогите им найти позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя доступный возрасту способ. Скажите, что вирус опасен, но если соблюдать правила гигиены, то его можно избежать. Покажите детям, как выполнять эти правила. Помните, что дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.

### **Есть специальные игры на снятие психоэмоционального напряжения.**

Как правило, они связаны с дыхательными техниками и с расслаблением-напряжением мышц тела.

Пример:

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения:

Ведущий говорит: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.» (Дети повторяют действия.)  
«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

Для малышей:

«Пузырики»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

«Говорилка»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### Еще несколько рекомендаций:

- В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодевайтесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.
- Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.
- Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.
- Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачки, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.
- Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.
- Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.
- Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для 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.