

Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей.

Вынужденная самоизоляция - это очень непростое ограничение для всех нас. Даже взрослый человек в продолжительной изоляции подвержен страхам, тревоге и агрессии. В этой сложившейся ситуации трудно представить, каково приходится нашим детям.

Итак, что же происходит с детьми в самоизоляции?

В вынужденной самоизоляции у малышей пропадает возможность удовлетворять многие психологические нужды, которые раньше удовлетворялись простым выходом на улицу и каждодневным общением с окружающим миром и социумом.

Ребенок намного сильнее взрослых страдает от нехватки впечатлений, т.к. вне изоляции он получал их в детском саду, во дворе, общаясь с другими ребятами или просто наблюдая за окружающей средой. В условиях, когда он не может так часто покидать дом, впечатления становятся скудными, при этом преимущественно негативными.

Если ребенок редко выходит за пределы дома, комнаты, если его постоянно ругают родители «Не балуйся!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не в силах занять его (в силу занятости дистанционной работой, делами или простого неумения), то ребенок, безусловно, страдает. Это может проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности, или вылиться в депрессию.

Как пережить вынужденную самоизоляцию с детьми без потерь?

Однако, в самых сложных ситуациях напряжение ребенка не бывает масштабным, если он чувствует внимание родных, настоящую близость. Предлагаем несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с незначительными потерями для своей психики:

1. Постарайтесь уделить больше времени ласке

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

2. Дайте возможность ребенку получать новые впечатления

Нехватка новых впечатлений действительно 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.

3. Расскажите о чем-то новом

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие

события, расскажите собственные истории из прошлого (например, истории, когда малыш был совсем маленьким).

4. Дайте ребенку возможность общаться

И 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.

5. 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.

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!

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму.

Также:

1. 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.

2. 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».

Уважаемые родители, надеемся, данная информация будет для Вас полезна!

Всем здоровья и добра!

Автор-составитель:

Ст. воспитатель Иванова И.М.