Как не сойти с ума в режиме самоизоляции с ребенком

Психологи Московского психолого-педагогического университета составили **памятку родителя**, как справиться со стрессом во время карантинных мер

Школьников отправили на дистанционное обучение, а родителей перевели работать на удаленке. Благодаря коронавирусу ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Но психологи утверждают, что этот карантинный образ жизни, когда все поставлено с ног на голову, может стать источником серьезного стресса. Чтобы помочь справиться с нервами, а также поддержать детей (ведь малыши все повторяют за старшими и считывают страхи и тревоги взрослых!), психологи Московского психолого-педагогического университета разработали ряд рекомендаций.

Для детсадовцев и первоклассников:

Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены».

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».

Для школьников

Многим подросткам коронавирус тоже подпортил жизнь. Школы перевели на дистанционную форму (ура!!!), но родители тоже сидят дома, а видеться с друзьями запрещено. В их жизненном опыте такого никогда не было. Чтобы снизить градус тревоги, стоит напомнить ребенку – дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. А чтобы снизить вероятность заражения, важно соблюдать правила гигиены. Ну или хотя бы наконец-то отучиться грызть ногти!

1. Объясните ребёнку, как важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями. Это скучно, но очень важно – в том Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет.

2. Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис» это может только подогреть его беспокойство и тревогу. Запреты тут не

помогут, объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах, и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.

3. Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята обмениваются смешными (и не очень) мемами про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Это позволяет посмотреть на коронавирусную ситуацию под другим углом.

Для родителей, чьи дети находятся на дистанционном обучении

Взрослые и дети теперь вынуждены находиться бок о бок 24 часа в сутки, уже одно это может стать серьезным вызовом! Стоит помнить, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от их родителей, поэтому гоните от себя упаднические настроения. Демонстрируйте бодрость духа.

1. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Не заводитесь по пустякам, если что-то сразу не получается. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.

2. Важно не терять контакт с близкими, но при этом снизить общий информационный поток из интернета и соцсетей. Для общения с близкими лучше выбрать телефон и какой-нибудь один мессенджер. В других мессенджерах можно отключить уведомления и проверять их раз в день. А для получения новостей стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за два часа до сна.

3. Не надо все время развлекать и занимать ребёнка. Предусмотрите для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела. Пребывание дома – это возможность освоить новые навыки и переделать кучу увлекательных дел! Кстати, это самое подходящее время для подростка начать вести собственный блог на любую тему, от музыки и кино, до спорта и кулинарии.

https://www.kp.ru/daily/27107.7/4181850/