



Страничка психолога.

Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей.

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены постоянно находиться дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а еще и тесное, постоянное присутствие близких людей. Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения и научиться жить с этим!

Надо работать с отношением к ситуации, и тогда ситуация перестает угнетать.

Несколько советов, как научиться жить в новых условиях:

1. Соблюдайте режим.

Постарайтесь жить по режиму. Режим это пруттик, за который можно хвататься в омуте неопределенности.

2. Выделите время и место для личного уединения.

В распорядке дня обязательно должно быть время, которое каждый член семьи должен проводить наедине с собой. Т.к. может накопиться усталость и возникнуть напряжение между людьми.

3. Держите дистанцию.

Внезапное тесное, иногда навязчивое, общение может привести к конфликтам. Приближайтесь к членам семьи постепенно, дайте себе время заново познакомиться друг с другом и с ситуацией.

4. Позвольте себе чувствовать.

Не удивляйтесь резкой смене настроения: от эйфории и трудового энтузиазма до полного разочарования и депрессии. Просто вашей психике нужно время для адаптации.

5. Не делайте быстрых выводов.

Иногда обстоятельства и мы в них таковы, что нам кажется, что все против нас. А потом мир приходит в равновесие, и все обретает смысл. Будем терпеливы!

6. Берегите силы.

Нам нужно не только выдержать карантин, но и выйти из него!

Что происходит с детьми в самоизоляции

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 их в школе, в детском саду, 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.

Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым, и дети учатся подражанием. Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением. Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации? Чем заниматься вместе?

Время карантина может помочь не только лучше узнать своего ребенка, но и построить более качественные отношения с ним.

Выстраиваем качественные отношения:

1. Спокойно объясняем ребенку, что происходит и обговариваем правила поведения, учитывая возраст ребенка.
2. Ограничиваем доступ пугающей информации - это большая нагрузка для детской психики.
3. Говорим о своих чувствах к ребенку и проявляем их, чтобы он чувствовал защищенность.
4. Важно не забывать о двигательной активности – это выброс отрицательных эмоций.
5. Вводим расслабляющие паузы.
6. Ограничиваем использование гаджетов – это лишняя эмоциональная нагрузка.
7. Даем ребенку возможность побыть наедине с собой.
8. Играем и развиваемся вместе с ребенком.

Развиваемся вместе!



1. Читаем вслух, по ролям, с обсуждением.
2. Слушаем аудиозаписи;
3. Смотрим фильмы, мультфильмы;
4. Путешествуем в Сети под контролем;
5. Играем в театр;
6. Рисуем, используя различные материалы и части тела, организуя выставки дома и в Сети.
7. Танцуем вместе;
8. Занимаемся спортом: от гимнастики до соревнований;
9. Развиваем кулинарные способности: от создания новых рецептов до оригинальных оформлений;
10. Лепим из пластилина: создавая новых героев и придумывая свои истории;
12. Устраиваем новые семейные праздники: от названия до сценария;
13. Открываем дом мод: от переодеваний до создания собственных коллекций, используя различные материалы;
14. Играем в игры и игрушки, придумываем и создаем их из различных материалов;
15. Сочиняем сказки, рассказы и стихи: от одного произведения до книжки;
16. Убираемся с фантазией: от создания новых способов уборки до соревнований;
17. Изучаем мир вокруг: от опытов до путешествия по виртуальным музеям и странам.
18. Сад на окне: сажаем, ухаживаем и наблюдаем;
19. Домашняя мастерская: делаем поделки из разных материалов.

Радуйте себя и своих близких, и жизнь заиграет новыми красками!

Удачи!