

## Что делать? Руководство для родителей в период карантина

В связи с пандемией коронавируса продолжают карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции. Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет. Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?

### Общие принципы

- Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И НЕ потерять свое.
- Наши дети способны к тому, чтобы в сегодняшней ситуации (безусловно экстремальной) стать либо Вашими помощниками, либо дополнительным стрессом, все зависит от стратегии и тактики Вашего поведения.
- Для ребенка любого возраста карантин – стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке и около, НЕ ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и НЕ подходить к ним, когда хочешь – это мука. Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.
- Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике, ведь ребенок – прекрасный психолог. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выражать свой протест агрессией. С детьми необходимо быть предельно искренними, они чувствуют любую фальшь.
- И здесь необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. По Вашему усмотрению. Эти рамки упорядочат нормальное сосуществование взрослых и детей. (Посмотрите пример подобного распорядка ниже – Приложение 1). На семейном совете обсудите временные рамки, содержание «документа» и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте адекватную систему поощрений и наказаний.
- Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей. Поэтому главное сейчас эту активность канализировать в мирное русло и организовывать по возможности подвижные игры: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.
- Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их развести в пространстве и во времени: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, конфликтные отношения будут упорядочены.
- Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина организовать место для отреагирования агрессии: это может быть боксерская груша, если ее нет, то согдится подушка в двойной наволочке.
- И главное – у нас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будем благодарны жизни за это и искать во всем позитив.

*У нас есть средства или орудия для установления позитивных отношений в семье: это игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.*

### Игры и игрушки

Здесь важно учитывать возраст детей.

**Для малышей**, пока они не видят, нужно освободить тихонько игровую зону от лишних игрушек (это будет «банк»). Если спросит ребенок, о какой-то конкретной игрушке, сказать, что она скоро «подойдет», а остальные «спят, гуляют» и т. п. Но скорее всего, ребенок и не вспомнит. Отобрать вместе с ребенком любимые или необходимые, показывая по одной и складывая на столике или в манеже. Практика горы игрушек ошибочная: множество ярких предметов рассеивает внимание, угнетает творчество, невротизирует. Педагог Фребель рекомендовал для ребенка одну игрушку в месяц (!), лишь тогда это будет подлинная игра-познание, а не манипуляция. 3-5 игрушек перед ребенком вполне достаточно, после можно, какие-то убрав, заменить на другие из «банка».

**Для дошкольника** можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

**Младшим школьникам и даже подросткам** можно ненавязчиво предложить увлекательный «КВЕСТ- карантин», где главный герой Вирус может превращаться (мутировать), прятаться и убегать, а его ищут и сажают в особую клетку на замок и так далее – на помощь бурная фантазия ребенка.

**Старшеклассникам** дать задание «разработать вакцину» и написать свою инструкцию о защите, поговорить о социальной ответственности каждого не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей, в соответствии с девизом «Если бы президентом был я». Дети могут подключать сверстников, друзей и обсуждать стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – вбросить идею.

### **Совместная деятельность**

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль; разобрать зимние вещи и достать летние (ведь действительно – будет апрель). Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при посильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

### **Детское творчество**

*Детское художественное творчество*: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь настоящий простор для подлинной креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манная, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов. *Детский рисунок*, как известно, прекрасное диагностическое и психотерапевтическое средство, через него открывается скрытый смысл событий и явлений, а также возможность устранения негативных психо-эмоциональных отношений. Но это – следующий этап, о котором поведаю позже.

Вот рисунок пятилетней Насти «Карантин» от 30.03.20 с ее комментариями: «*Карантин – это когда нельзя гулять, играть на улице в мяч. Его не видно нигде. Все могут заразиться и болеть: горло, живот и голова. Энергия проходит изо рта в голову. Я боюсь карантина, полиция может арестовать*» (см. Приложение 2). На рисунке Насти мы видим небо грозное и все пространство черное в карантине. Слева фигура заболевшей девочки: у нее насморк, красный нос и больная нога, а справа – палатка, до которой она никак не дойдет, там можно спастись. Вот такова сегодняшняя ситуация карантина глазами ребенка.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем *психотерапевтическую пятиминутку*.

*Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.*

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Надеюсь, эти краткие рекомендации помогут Вам в это сложное время сохранить душевный мир и покой в семье.

РАСПИСАНИЕ ЖИЗНИ НАШЕЙ СЕМЬИ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Время проведения		Сева	Лев	Маша	Мама	Папа
8.45	Подъем					
8.47	Кипяточек					
8.50 - 9.00	Гигиенические процедуры					
09.00-09.10	Уборка кроватей					
09.10-09.30	Зарядка / Дыхательная гимнастика					
9.30 - 9.40	пишем Утренние 5 минутные странички					
09.40 – 10.00	Завтрак					
10.00 – 10.20	Наведение порядка / Мыть посуду					
10.25-12.00	Занятия					
12.00-12.20	Перерыв					
12.30 – 13.30	Прогулка					
13.35 - 14.00	Обед					
14.00 – 14.15	Наведение порядка / Мыть посуду					
14.30 – 16.00	Дневной Сон / Свободное время					
16.00 – 16.20	Полдник					
16.20 - 18.00	Занятия					
18.00 - 19.00	Прогулка / Игры вместе					
19.00 - 19.30	Ужин со Свечкой					
19.30 -19.45	Наведение порядка / Мыть посуду					
19.50 - 20.00	пишем Вечерние 5 минутные странички					
20.00 – 21.30	Просмотр фильма					
21.30 – 22.00	Подготовка ко сну					
22.00 - 22.30	Читаем вместе					
22.30	Отбой младшие					
23.45	Отбой старшие					

	Регламент в день	Сева	Лев	Маша	Мама	Папа
минимум	Прогулка в минутах непогода	45	45	45	45	45
минимум	Прогулка в минутах хор. погода	75	75	75	75	75
максимум	Игра телефон/компьютер/айпад	15	45	75	105	105
максимум	Совместный просмотр фильма (стена, ТВ)	120	120	120	120	120
минимум	Уроки / Работа	60	120	180	120	180
	Чтение книги час +20 мин. телефон/айпад					