

Рекомендации 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?

Расскажите родителям своих учеников, каких правил придерживаться при разговоре с детьми о коронавирусе. Психологи советуют делать это в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка. А чтобы развеять страхи и тревоги, нужен открытый и честный разговор.

Даже если кажется, что ребенок особо не следит за новостями о коронавирусе, он чувствует, как нервничают взрослые, обсуждая между собой пандемию. Он может слышать что-то на эту тему от друзей, родственников, видеть сюжеты по телевизору, многое не понимать и пугаться. Вместо того чтобы пускать все на самотек, стоит обсудить с ребенком происходящее в мире и помочь ему справиться со страхом и тревогой. Делать это надо в соответствии с возрастом.

Начальная школа. Дети могут бояться, что заболеют и умрут не только их родители или друзья, но и они сами. Если они слышали, что от вызванной коронавирусом пневмонии умирают пожилые люди, то будут тревожиться и о своих дедушках и бабушках.

Ученикам начальной школы нужно честно, спокойно и в доступной форме, без преувеличений и чрезмерных эмоций объяснить, что происходит. Убедить детей: взрослые делают все, что в их силах, чтобы не случилось ничего плохого. Необходимо рассказать о мерах профилактики, которые предупреждают распространение вируса, и напомнить, что взрослые – родители, учителя – всегда готовы ответить на любые вопросы.

Средняя школа. Дети этой возрастной группы в курсе происходящего – читают новости в интернете, обсуждают их с друзьями, в соцсетях. Они могут беспокоиться о будущем, поэтому в разговоре с ними необходимо придерживаться фактов, не грузить своими страхами по поводу возможных апокалиптических сценариев.

Важно обсуждать с детьми, что они читали в сети или видели по телевизору, помочь им разобраться, каким источникам доверять, а каким не стоит. Также можно обсудить, как на глазах меняется мир из-за пандемии, какие фобии и опасные стереотипы проявляются в людях в такой ситуации, рассказать о позитивных примерах поведения. Если у ребенка появились признаки тревожности, необходимо расспросить его о том, что он чувствует, и объяснить, что эти эмоции вполне естественны.

Старшая школа. Старшие школьники могут волноваться о том, как пандемия повлияет не только на их жизнь, но и на весь мир в целом, поэтому обсуждать с ними происходящее надо на равных. Часть школьников будет делать вид, что все это их совершенно не интересует. Но это может быть маской, под которой скрывается страх. Некоторым подросткам справляться с ситуацией помогает юмор. В любом случае надо пробовать заводить с ними серьезный разговор, обсуждать все, что показывают по телевизору или публикуют в сети. А еще – говорить о политических и экономических последствиях пандемии, о тех эмоциях, которые они испытывают в связи со сложившейся ситуацией.

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. 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 сгодится 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.

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.

Вера Васильевна Абраменкова,
главный научный сотрудник Института
изучения детства, семьи и воспитания
Российской академии образования, доктор
психологических наук.