Рекомендации психолога для родителей

"Как помочь детям преодолеть психологическое напряжение в период пандемии и временной самоизоляции"

Самоизоляция – это тяжелый и сложный период, который может вызвать два главных стресса: стресс страха перед будущим и стресс сегодняшнего дня, в частности, угроза болезни. В это время все члены семьи находятся в замкнутом пространстве – напряженность может возрастать. Дети восприимчивы к эмоциональному состоянию взрослых, кроме того, они лишены привычной физической активности, поэтому их поведение может стать более активным и агрессивным.

Следует помнить: если мы не можем изменить ситуацию, давайте менять отношение к ней. Поэтому в поведении детей необходимо предупреждать нарастание негативных психических реакций и принимать необходимые меры для их преодоления.

Уважаемые родители, важно учиться видеть позитивные стороны каждого дня. Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком, с домашними животными, солнечные зайчики в квартире - повод улыбнуться. Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится!

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: её переизбыток способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Постоянный, неконтролируемый поток новой информации о распространении вируса может вызывать тревогу и страх. Помните, что дети восприимчивы к эмоциям взрослых, а значит нужно контролировать свое эмоциональное состояние. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство. Получайте информацию только из надежных источников, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.

В условиях пандемии важны семейные ритуалы и выполнение привычных вещей. Когда вы будете делать с детьми привычные вещи, детям будет спокойнее.

Если ваши дети начали бояться COVID-19, помогите им найти позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя доступный возрасту способ.

Скажите, что вирус опасен, но если соблюдать правила гигиены, то его можно избежать. Покажите детям, как выполнять эти правила. Помните, что дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.

Есть специальные игры на снятие психоэмоционального напряжения. Как правило, они связаны с дыхательными техниками и с расслаблением-напряжением мышц тела.

Пример:

«Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения:

Ведущий говорит: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.» *(Дети повторяют действия.)*

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают **картинку** с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, **напрягаются щечки**. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

Еще несколько рекомендаций:

– В период самоизоляции старайтесь сохранить привычный режим жизни, чтобы не было трудно вернуться к прежнему ритму; вставайте в привычное время, выполняйте гигиенические процедуры, переодеваетесь (не ходите в пижаме) и следуйте расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

– Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, ваш дискомфорт в период самоизоляции – это не повод сорваться на ребенка из-за того, что вы сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

– Добавьте игры в обычные дела, подключайте ребенка к повседневным делам. В обед, например, можно «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню, и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, делать это весело, легко, окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни или сказкой во время деятельности.

– Поддерживайте умственную и физическую активность. Выполняйте зарядку, гимнастику, делайте самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Можно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем. Решайте интеллектуальные задачки, головоломки. Их можно найти в интернете, или купить сборник задач. Занимайтесь образовательной деятельностью, смотрите обучающие фильмы, читайте книги вместе с детьми. Обсуждайте с ними новую информацию.

– Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

– Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Взрослым важно определить место, где ребенок мог бы безопасно играть самостоятельно.

– Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств. Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Берегите себя и своих близких!