



Пока все дома и никто не бесит: как пережить самоизоляцию вместе с ребенком.

«Дом — работа — дом» — привычный сценарий жизни, который поддерживает в семьях благоприятную обстановку. Каждый занимается своими делами, имеет хобби и

возможность побыть наедине с собой, что в условиях самоизоляции становится непозволительной роскошью. Детям хочется гулять, родителям — тишины, а собаке — гонять голубей, которые нагло сидят за окном. Всё это накаляет и без того нестабильное положение. Как спокойно сосуществовать в условиях карантина и не заработать к его окончанию нервный тик?

Правило первое: личное пространство.

Желание побыть наедине с собой, посмотреть в тишине сериал или поговорить с котом — не повод для посещения психолога, а сохранение личного пространства. В условиях самоизоляции возможность насладиться одиночеством есть не всегда, если есть вообще.

— Первые несколько дней человек не обращает внимания на постоянное нахождение в окружении членов семьи и отсутствие возможности уединения. После — ему просто критически необходимо побыть одному. Он становится раздражительным, начинает срываться по мелочам, а действия родственников, соседей раздражают всё больше, — считает психолог Владислав Чиков.

Для смягчения ситуации первое, что нужно сделать, — попытаться договориться, найти компромиссы, по возможности оставлять друг друга в комнате в одиночестве хоть на какое-то время. Главное, объяснить, что вы устали не от конкретного общества, а от отсутствия личного пространства, необходимого всем для нормального функционирования.

Правило второе: ищем решение без конфликтов.

В обычных условиях день расписан по минутам как у взрослых, так и у детей, но в условиях карантина исчезают такие важные элементы, как утренние сборы, поездки из точки А в точку Б, так что появляется много свободного времени. Многие не понимают, чем его занимать, и вся семья ходит по комнатам, напрягая друг друга.

Во-первых, нужно составить чёткий план на день, во-вторых, родителям нужно понимать, что новые условия — это стресс и для детей. Ругать и наказывать за плохое (в глазах непривыкших родителей) поведение — в корне неверный подход.

— Родителям стоит задуматься, откуда у них неуправляемые дети. В магазине брак подбросили? Очень часто проблема в самих взрослых, дети либо копируют увиденную модель, либо подстраиваются. Многие неприятные моменты можно переводить в игру, с её же помощью — объяснить ребёнку о ситуации в мире, о том, почему нельзя поиграть с друзьями и сходить в кино.

Помните, что не только вам, но и вашим детям тяжело в четырех стенах!

Если ребёнок продолжает слёзно проситься на улицу — расспросите его, куда именно он хочет, что будет там делать, какой дорогой пойдёт, что наденет на прогулку, то есть на словах пройдите весь этап.

Правило третье: помощь и поддержка.

Самоизоляция — это не отдых: многие родители работают на удалёнке, а дети — учатся. Если до этого мамы и папы максимум проверяли дневник, то теперь нужно помогать. Старшие неплохо справляются сами, а вот младшие не всегда уверены даже в написании собственного имени. Это начинает выводить родителя, который привык к чёткому выполнению задач, а не ежеминутным отвлечениям на птичку и «хочу пить».

Составьте график школьных уроков.

Уроки опять же нужно вписать в график, выделив им определённое количество часов, а также настроиться на то, что ребёнок может путать плюс и минус, неправильно называть букву, криво чертить прямую и ставить кляксы. Это не должно бесить. Не нужно кричать, дети слишком восприимчивы к реакции родителя, и во взрослой жизни это может вылиться в комплексы и страхи. Психолог советует родителям не объяснять ребёнку то или иное правило, а попробовать изучать его вместе с ним. Ему будет интересно, что родитель тоже учится и показывает свой пример, а вы — сможете освежить знания, возможно, узнаете что-то новое.

Правило четвёртое: время вместе.

Несмотря на необходимость в личном пространстве, самоизоляция — это возможность не разойтись по углам, а провести время вместе, построить совместный быт, научиться всей семьёй чему-то новому, будь то написание картин или йога.

Будьте бережливы друг к другу!!!

