

Рекомендации для родителей «Как помочь детям преодолеть психологическое напряжение в период пандемии и временной самоизоляции»

Самоизоляция вызывает два главных стресса: стресс страха перед будущим и стресс сегодняшнего дня, в частности, угроза болезни.

Родителям в современных условиях приходится не только сохранять собственное психологическое здоровье, но и поддерживать морально, психологически своих детей. Дети чувствуют себя ответственными за беспокойство родителей, поэтому слишком сильная тревога взрослых может их еще больше взволновать.

Заккрытие школ и экстренный переход на дистанционное обучение школ сопряжены с очевидными проблемами, обусловленными главным образом недостаточным техническим оснащением (неготовность инфраструктуры массового дистанционного образования), дополнительной подготовкой педагогов к работе в новых условиях. Эти и другие проблемы бросают вызов системе образования в критической ситуации.

Одновременно, наряду с очевидными вызовами и проблемами, новый формат обучения предоставляет широкий спектр возможностей и перспектив для изменения и совершенствования образовательных систем, для которых критическая ситуация создает форсированные условия.

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

Вам, уважаемые родители, нужно начать с себя. Важно не «цепляться» за прожитый день, не угнетать себя размышлениями в духе «почему так произошло», а учиться видеть позитивные стороны каждого дня. В повседневной жизни каждый день фокусируйтесь на его положительных сторонах. Игры с домашними животными, солнечные зайчики в квартире - повод улыбнуться. Обращайте на это внимание, делитесь своими размышлениями с детьми, обсуждайте положительные моменты. Спросите, какие эмоции ребёнок испытывает в настоящий момент. Поддерживайте желание ребёнка делиться своими мыслями и размышлениями о событиях сегодняшнего дня, выражать свои эмоции словами.

Прежде всего, нужно развеять мифы о новой инфекции **COVID-19** и сформировать позитивные установки на её преодоление и соблюдение принципов гигиены. Зачастую дети знают гораздо больше, чем мы думаем. Начните с вопроса: «Что ты слышал нового о коронавирусе?» Внимательно выслушайте, помогите восполнить необходимую информацию и ответьте на вопросы, если вам их зададут. Иногда дети чувствуют себя ответственными за то, что не зависит от них. Четкий план взрослых помогает понять, что родители справляются с ситуацией и можно оставаться детьми. Говорите прямо и спокойно, расскажите, что вы будете делать и как будет устроена жизнь вашей семьи в ближайшее время. Ясность - лучшее лекарство от тревоги. Стоит обсудить, почему не вся информация в Интернете правдива и как проверить ее надежность.

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: ее переизбыток способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не

читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи.

Социальная дистанция - мера безопасности, из-за которой ребенок не может видеть большинство своих друзей и родственников. Главный способ справиться - помочь детям научиться общаться с близкими другими способами. Например, через видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет не превратить «дистанцирование» в «изоляцию» и поддерживать теплые отношения даже на расстоянии.

Подумайте вместе с ребенком, чем вы можете помочь окружающим. Отвезти продукты и лекарства старшим, посидеть с младшим детьми, пока взрослые работают, написать подробную инструкцию по гигиене для бабушки или соседей в подъезде. Сострадайте, но не жалеите. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным, в том числе деятельным.

Приучите своих детей мыслить позитивно. Используйте социальные сети, чтобы фиксировать хорошие события каждого дня. Каждый вечер составляйте список из 5–10 пунктов, что хорошего сегодня случилось, что приятное вы увидели вокруг, что доставило вам радость и удовольствие. Чем длиннее получится это список, тем лучше.

В условиях пандемии важны семейные ритуалы и выполнение привычных вещей. Когда вы делаете вместе привычные вещи, детям становится спокойнее. Страх неопределенности можно убрать через осознанное, фиксированное расписание каждого дня.

Составляйте распорядки дня для детей, не допускайте отсутствия режима у школьников. Режим дня должен предусматривать как активные, так и спокойные занятия. Создать и придерживаться расписания - прекрасный способ предотвратить ссоры. Необходимо обеспечить выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме (бои подушками). Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей.

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком.

В распорядок дня «включите» так называемые «успокаивающие» вещи. Обращайтесь к ним периодически в течение дня. К таким «успокаивающим вещам» можно отнести: любимую музыку; процесс приготовления пищи (совместный), чтение книг (совместное, в том числе); горячая ванна или душ; медитация. Если вы не знаете, что именно успокаивает ребёнка, попробуйте разные способы и проверьте, как они действуют.

Поддерживайте своего ребёнка, обсуждайте и проговаривайте с ним переживаемые эмоции, отношение к нынешней ситуации. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

Обсудите с ребёнком, как будет устроена ваша жизнь, пока длится карантин, что изменится, а что останется прежним. Отдельный пункт - придумать интересные дела, которыми вы можете заняться дома в это время. Приятные дела, совместный поиск новых занятий и составление списка интересных идей - надежный способ преодоления беспокойства и страха. Старайтесь строить (но не навязывать)

перспективы будущего совместно с ребенком. Попросите ребёнка прислушаться к себе и своим ощущениям.

Не мотивируйте ребёнка далекими и призрачными целями, непонятными для его возраста. Каждый родитель должен найти, в чем заключается потенциал их детей. Пробуйте раскрыть его таланты с разных сторон, давайте ему возможность проявить себя. Ищите в своих детях задатки к какому-либо роду деятельности, показывайте на своем примере, что мы всю жизнь учимся новому, что в жизни много всего интересного.

Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе, о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом лучше.

Не забывайте, что ни в коем случае нельзя бить, унижать, кричать на ребёнка, ведь раздражение от нынешнего момента рано или поздно уйдёт, а ваши отношения останутся. Согласно исследованиям Е. Н. Волковой, у большинства детей, живущих в семьях, в которых применяются тяжелые физические, эмоциональные, и другие виды насилия, имеются признаки задержки физического и нервно-психического развития. У них ухудшается память, процессы запоминания и сохранения затруднены, резко возрастает избирательность в запоминании. Внимание становится рассеянным, речь беднеет, появляется заикание.

Помогите детям снизить тревогу, покажите им, что можно записывать свои страхи и переживания. Попросите детей описать подробно обо всем, чего именно боится ребёнок. Ребёнок может в письменном виде задать себе вопрос: «Что я могу сделать?» и ответить на него. Это поможет разделить зоны ответственности и не пытаться контролировать то, на что ребёнок не можете повлиять.

Важно обучать своих детей простым техникам управления тревожным состоянием.

1) Если вы чувствуете, что паника нарастает, сосредоточьтесь на своём теле и спросите себя: где именно и как ощущается тревога? Следите за тем, как меняется ваша осанка, сердцебиение, уровень напряжения мышц. Отследите ваши базовые ощущения: что вы именно сейчас видите, слышите, осязаете, какие есть вокруг вас запахи. Опора на тело и пять основных чувств поможет вернуть уверенность и справиться с тревогой.

2) Дыхательные практики. Правильное глубокое дыхание помогает справиться с приступом страха и тревоги, а регулярное выполнение упражнений позволяет в целом стать спокойнее и уравновешеннее. Для выполнения дыхательных упражнений сядьте в удобную позу с прямой спиной.

1. Упражнение 1. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, досчитайте до четырёх и медленно выдохните. Постепенно паузу можно увеличивать до шести или восьми счётов. Повторить 5–10 раз, пока не почувствуете, что расслабляетесь и успокаиваетесь.

2. Упражнение 2. Сделайте глубокий вдох «от живота» через грудную клетку, почувствуйте, как расправляется грудь и плечи. Задержите дыхание на 5 секунд и выдохните на 5 счетов, направляя дыхание вниз от грудной клетки к животу. Повторить 5–7 раз.

3) Дать себе возможность «потревожиться», но в ограниченное время. Если тревожные чувства присутствуют, давайте «выпустим» их. Позволим себе потревожиться, но строго по таймеру - 15 минут. В это время ведем дневник и в течение 15 минут выписываем свои переживания. Закончились 15 минут - возвращаемся к повседневным делам, а если опять захотелось потревожиться, напоминаем себе, что для этого будет специальное время. Постепенно выработается привычка вовремя останавливать панические мысли, а в «разрешённое время» конструктивно проживать моменты тревоги, отделять от себя страхи и рационализировать их.

Когда ребёнок выкладывает эмоции на бумагу, он чувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

Также снимать напряжение можно, добавив в свой распорядок дня активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием ему интересно заниматься дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.

Снятие психологического напряжения через мышечное — это серьезный инструмент в стрессотерапии.

Поддерживайте творческий ручной труд ребенка. Даже если Вам кажется, что, например, ребёнок «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение - через работу воображения подросток отвлекается и переключается.

Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

Развивайте мелкую моторику, что-нибудь вместе мастерите, лепите, подкрашивайте, делайте «мастерские» и в игровой форме сделайте каждого «учителем». Введите правило уважать «учителя» и быть внимательным к его опыту. Каждый сможет попробовать себя в этой роли. Сначала пусть ребенок выступит учителем и научит чему-нибудь, затем пожилой член семьи, затем вы. Далее можно проследить, как вводные «правила» регулируют соблюдение уважительного и понимающего отношения к навыкам другого члена семьи.

Дистанционные формы обучения требуют от обучающихся затрат энергии в большей степени, чем привычные его формы организации. Дети очень быстро истощаются. Важно не забывать об особенностях каждого ребенка, всячески поддерживать его, не требовать от него полной самостоятельности в самоорганизации и при выполнении домашнего задания, поощрять любые проявления инициативы, попытки сформулировать свое непонимание задачи, желание обратиться за помощью. Места для школы и работы должны быть отдельно.

Следует помнить, что при необходимости, в случае возникновения трудностей, родитель может подключить к решению проблемы школьного психолога.

Расставляйте приоритеты в общении с ребёнком. Закрепляйте любой хороший поступок похвалой, а неудачи старайтесь игнорировать. Избегайте проявления позиции контроль-давление в детско-родительских отношениях. Например, вместо следующих фраз: «Делай уроки!!! Ты сделал уроки? Делай! Будет двойка, пеняй на себя!», старайтесь чаще спрашивать, предлагать свою помощь: «С чем ты сам справился? Молодец! Тебе нужна моя помощь? В чем трудность? Давай вместе разберёмся?». До ребёнка следует донести мысль: «Мне важно чтобы между нами была любовь и понимание».

При организации любой совместной деятельности опирайтесь на простые правила, которые помогут в общении с ребенком.

1. Уважайте личность ребенка, разговаривайте с ним на равных, не унижайте, не обзывайте его, слушайте ребенка, задавайте вопросы, получайте аргументы.
2. Диалог всегда будет идти на пользу в построении отношений, сплошные нотации – наоборот выстроят между вами стену.
3. Поощряйте и хвалите за конкретные успехи.
4. Соизмеряйте свои ожидания с реальными возможностями ребенка.
5. Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, общение с друзьями по телефону и т.д).
6. Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». И фантазируйте на тему, где вы сейчас, что вокруг вас.
7. Важно показать ребенку наличие личного пространства, определить место, куда можно уйти, чтобы уединиться. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединений, как для себя, так и для детей («уголки уединения»). Это предотвратит возникновение конфликтов в условиях самоизоляции.
8. Наряду с выполнением всех медицинских рекомендаций следует стараться вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, заниматься саморазвитием.