

ДЕТИ И САМОИЗОЛЯЦИЯ: КАК СОХРАНИТЬ НЕРВЫ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Удаленная работа — это серьезный вызов тем, у кого есть дети. Нужно одновременно управлять карьерой и рабочими задачами и семьей. Что делать, когда дети все время дома? Как их занять, развлечь ?

Сначала надеваем маску на себя

Самое главное, что вы можете сделать для своей семьи на карантине, — помочь себе оставаться в ресурсе. Помните, как в самолете: «В случае разгерметизации салона наденьте маску сначала на себя, а потом — на ребенка» — эта фраза уже стала своеобразной пословицей. И к нашей ситуации самоизоляции очень подходит. Позвольте себе быть недетоориентированными, быть неидеальными родителями. Не требуйте от себя продуктивности, а от детей — четко выполненных и в срок отправленных домашних работ. Ничего страшного не случится, если вы не будете успевать подсовывать ребенку новые развивашки каждый день, обсуждать с ним мультфильм, поддерживать постоянный порядок или готовить три раза в день горячую еду. Скоро мы вернемся к обычному ритму жизни и наверстаем упущенное. А сейчас жизнь должна быть организована так, как удобно работающим взрослым. Примите ситуацию такой, какая она есть, не геройствуйте. Важно выйти из самоизоляции не начитанными умной литературой, осилившими полугодовой курс физики или сбросившими несколько килограммов, а спокойными, здоровыми, счастливыми и с теплыми семейными отношениями.

- Давайте детям больше самостоятельности. Позвольте играть без вашего руководства, делегируйте им часть своих бытовых задач. Например, оставьте обед и покажите, как его самостоятельно разогреть, или доверьте ребенку уборку дома.
- Находите время на себя, на то, чтобы побыть в одиночестве.
- Выстройте границы. Если у вас есть отдельная комната для работы, объясните детям, что если вы в комнате и дверь закрыта, входить им нельзя. Только если пожар. Буквальный пожар. Если они нарушают договор и заходят — не злитесь, а установите зрительный контакт и спокойно откажите. Когда выйдете из комнаты, проговорите с ребенком ситуацию — например, задайте вопросы: «Что тебе было нужно в комнате? Помнишь ли, что нельзя заходить? Что будешь делать, если такая ситуация возникнет в следующий раз, сможешь ли решить ее сам?».
- Проговаривайте эмоции. Говорите детям о своих чувствах, в том числе о негативных. При этом важно не говорить про конкретного человека, а описывать ситуацию. Например, «когда меня отвлекают, я тревожусь и раздражаюсь», «когда на меня кричат, я теряюсь и обижаюсь». Опишите ситуацию и найдите из нее выход вместе с ребенком через речевой

шаблон «когда..., я...», «чтобы..., давай...». Например: «Когда меня отвлекают, я тревожусь и раздражаюсь. Чтобы мы могли с тобой через три часа поиграть в индейцев, давай ты будешь играть это время сам в соседней комнате».

- Разговаривайте и анализируйте. Обсудите ситуацию самоизоляции с детьми, выскажите свои опасения и вместе решите, что в этом есть хорошего и какие есть перспективы. Объясните, что это временно и что в прошлом в жизни общества уже были кризисы. Пусть ребенок сделает выводы, как можно справиться со своими страхами, как наладить жизнь в новых условиях и как избежать проблем в будущем.
- Планируйте день. Письменно. Научите детей планировать и следовать своему плану. Можно с утра прописать конкретный график на день с тайм-кодами: в нем должны быть и дела, и время на отдых и безделье. Старайтесь визуализировать: составьте карту дня, нарисуйте пиктограммы. По возможности составьте график дня приближенно к тому, каким он был до самоизоляции: подъем, учеба, обед, отдых, игра на музыкальных инструментах и т.д.
- Зонируйте пространство. Если у вас несколько комнат, работайте в одной из них, а для игр с детьми и отдыха используйте другую. Если пространства немного, организуйте в одной комнате несколько зон: для работы, творчества, отдыха. Даже если зона для учебы и отдыха одна, можно создать специальные церемонии для переключения с одного вида деятельности на другой.
- Создайте ритуалы. Даже маленький ребенок при повторении их усвоит. Начинайте день так, как начинали его до самоизоляции: умывайтесь или принимайте душ, завтракайте вместе или включайте короткий мультфильм и т.д.

Создайте и новые привычки. Например, придумайте каждодневные ритуалы для тишины. Можно каждое утро вместе выполнять дыхательную гимнастику, а в обед устраивать десятиминутные флешмобы «говорим только шепотом».

Вносите в график регулярные совместные игры. Стройте на них планы: сейчас мы поработаем, а потом вечером в 18:00 устроим бой подушками или построим шалаш.

- Двигайтесь. У ребенка много энергии, и в четырех стенах ее некуда деть. Скачайте ему приложения для занятий спортом, делайте зарядку всей семьей, устраивайте домашние спортивные соревнования.

Используем возможности

Давайте рассматривать самоизоляцию как новую возможность для самообразования, отдыха и творчества. В цифровом мире находить ресурсы для обучения и развлечения, даже сидя дома, совсем несложно: школы и университеты открывают доступ к своим курсам, музеи устраивают виртуальные экскурсии, а театры — онлайн-спектакли. Выбирайте то, что по душе вашему ребенку, и проводите досуг с пользой.

А когда ребенок много времени проводит дома и вынужденно ограничен в активности, родители могут начать думать, что ребенок «ведет себя так назло», неисправим. Конечно, есть дети, у которых наблюдается гиперактивность, то есть дети с СДВГ (синдром дефицита внимания) и когда родители делают замечания детям с СДВГ, то негативная обратная связь не дает нужного результата – наоборот, у детей усиливается протестное поведение.. Чтобы помочь родителям справиться с нежелательным поведением детей, можно запомнить несколько правил:

НЕТ	ДА
✓ Учитывайте повышенную потребность ребенка в движении и переключении внимания. Организуйте режим ребенка с СДВГ так, чтобы он мог не реже чем раз в полчаса сбросить двигательное напряжение. Дайте подвигаться, разрядиться и у ребенка будет больше сил оставаться внимательным на большее время.	❖ Не ругайте ребенка за то, что он специально не слушается. В возникновении СДВГ и нарушениях внимания не виноваты ни родители, ни ребенок. Ребенок ведет себя так не специально не назло.
✓ Играйте в стоп - игры, игры с правилами, игры с копированием образца, подвижные игры, игры-поиски.	❖ Не ужесточайте требования и наказания. Не запрещайте крутиться, не требуйте сосредоточиться и не укоряйте за невниманье и активность. С ребенком с СДВГ это не поможет.
✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка, умейте видеть его достоинства.	❖ Помните: у детей с СДВГ нет нарушений интеллекта

Будьте здоровы и жизнерадостны!