



Как пережить самоизоляцию: рекомендации психологов в связи с распространением COVID-19

Как избежать семейных конфликтов, находясь 24 часа в сутки в одной квартире? Как уберечь от стресса детей, находящихся в режиме самоизоляции? Как правильно общаться с пожилыми родственниками? На эти и многие другие вопросы отвечают члены Российского психологического общества.

Исследования психологов показали, что режим самоизоляции может привести к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу. Существуют различные способы преодоления стресса в связи с данными сложными условиями.

Рекомендации для проживающих в самоизоляции с детьми

В условиях карантина/самоизоляции все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

В связи с этим ведущие западные эксперты по детскому развитию дают рекомендации, как организовать жизнь в ситуации, когда необходимо работать из дома и балансировать между занятиями с детьми, готовкой и отношениями в семье.

В первую очередь эксперты советуют измерять собственную «эмоциональную температуру» — убеждаться, что вы справляетесь с эмоциями в здоровом ключе. Это станет первым шагом в предотвращении трудного поведения детей. Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением могут возникать из-за постоянного состояния сверхнастороженности.

Во вторую очередь следует измерять «эмоциональную температуру ребенка» — насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения при стрессе. Психологи отмечают, что у детей стресс проявляется именно таким образом — в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции. Многие дети рассматривают эту ситуацию как шанс «самоустраниться» и целый день играть в компьютерные игры, однако родители должны находить время для обсуждения ситуации. Детям важно видеть, как на ситуацию реагируют родители.

Детям по-прежнему нужен режим, включающий 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 — например, побить палкой диван или подушку.

Кроме того, можно привести простые рекомендации, которые помогут вам в общении с детьми в условиях карантина:

1. Постарайтесь придерживаться режима

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

2. Уделите время обстановке дома

Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств - страха и грусти. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Участвуя в творческой деятельности (в игре или совместном рисовании) 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.

3. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком. Даже если вы понимаете, что ваши мнения расходятся, — это не повод эмоционально надавить на ребёнка или сорваться из-за того, что вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие

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». Фантазировать на тему, где вы сейчас находитесь, что видите вокруг. А в обед, например, можно будто бы «пойти в кафе». Пусть дети нарисуют меню, а кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию и т.д. Если это делать «по-французски», увлекая своим примером и легко, непринужденно окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни во время деятельности.

5. Контролируйте поступающую информацию

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. Ребенок видит, насколько этим обеспокоены взрослые; об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее.

Объяснение понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения — все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю.

6. Поддерживайте умственную и физическую активность

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Но необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Важно придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок мог бы чувствовать себя победителем.

Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу на желаемые действия, поступки.

7. Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом

Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться, тем самым предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.

8. 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. Цифровое устройство выходит на первый план в организации проектной деятельности ребенка дома. Даже с помощью телефона ребенок может научиться получать ответы на интересующие его вопросы, становится экспертом в той или иной области, привлекая к получению информации друзей и знакомых в дистанционном режиме. Исследовательская деятельность способствует развитию ребенка и поддерживает гармоничные отношения между ребенком и взрослым.

Примите во внимание то, что ребенок может больше, чем обычно, нуждаться в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности.

Старайтесь кардинально не менять свое обычное поведение — нагружать детей дополнительными занятиями, если раньше их количество было ограничено.

Постарайтесь рассмотреть варианты для уединения как родителей, так и взрослых («уголок уединения»).

У вас непременно всё получится!!!

<https://tamlife.ru/informaciya/obshhestvo/2020041016561554925.html/kak-perezhit-samoizolyatsiyu-rekomendatsii-psihologov-v-svyazi-s-rasprostraneniem-covid-19/>