

Как жить и взаимодействовать с детьми в условиях карантина и самоизоляции

1. Поговорите с детьми про коронавирус и про то, что происходит, понятным языком. Иначе они составят собственное, как правило, сильно искаженное представление. Можно сказать, что коронавирус – это родственник гриппа и простуды, только более злой и заразный. И он очень любит путешествовать. Переходить с одной руки на другую, а с руки на лицо, глаза и в рот. Или перелетать по воздуху, если заболевший кашляет или чихает. Или через предметы, которые трогал больной. Приходя, вирус приносит с собой температуру, кашель и проблемы с дыханием. Но, как правило, почти все люди выздоравливают.
2. Попросите ребенка нарисовать, как он себя чувствует, когда слышит про коронавирус, или предложите показать своё состояние, выбрав из смайликов и картинок с эмоциями. Поговорите о том, что взрослые обеспокоены, но они знают, что делать. Признайте право ребенка на беспокойство. Скажите, что взрослые обязательно позаботятся о детях. Так, чтобы те были в безопасности. А врачи сейчас работают над созданием вакцины, которая не позволит вирусу мучить людей.
3. Расскажите ребенку, чем он может помочь и что ему нужно делать: - Тщательно мыть руки с мылом, напевая при этом песенку. Можно дважды спеть «Happy Birthday to you!» или свою любимую. - Использовать антисептик (очиститель) для рук и считать до 10, пока он действует!!!
4. Детям необходимо: - Понимать, что происходит; - Иметь уверенность, что взрослые знают, что делать, и могут справиться со сложной ситуацией.

Как быть с детьми младшего школьного возраста

Младшим школьникам уже важно самим что-то делать. Их можно и нужно привлекать к выполнению домашней работы, помощи маме и папе. К разработке стратегии своих собственных действий в сложившейся ситуации. При этом важно сохранить грань: ребенок может много делать, но ответственность за ситуацию и ее исход всегда лежит на взрослых. Примите как данность, что сохранить качество обучения дистанционно не получится. Но помните, что это всего на несколько месяцев и ребенок все наверстает.

Посочувствуйте ребенку, т.к. теперь его обучение превратилось в постоянное «делание домашки», которое все не любят, или в многочасовое слушание «говорящей головы», с которой невозможно взаимодействовать. Это тяжело и студентам, а уж что говорить о младших школьниках! Но не ругайте при ребенке учителей: сделать качественный дистанционный курс за такое время и в таких условиях невозможно, особенно для младших школьников. Скажите, что испытывать трудности с пониманием материала сейчас совершенно нормально и это не говорит о глупости; что все дети в таких условиях, и он не отстанет больше остальных. Младшим школьникам свойственно беспокоиться о том, что, если у них что-то не получится, то их будут ругать или выгонят из школы. Обязательно найдите время для общения о чем-то, кроме обучения и время для движения! Это эмоционально поддержит и вас самих, даст возможность переключиться. С младшим школьником хорошо помечтать о том, что вы вместе будете делать, когда это закончится. Мечты можно нарисовать - Знать, что им делать, и чем они могут помочь - Иметь возможность задать вопросы и поделиться своими переживаниями

Дети испытывают чувства, которые отличаются от переживаний взрослых. И это разные чувства! С одной стороны, детям тревожно. Они видят беспокойство взрослых, слышат пугающие фрагменты новостей. Скучают по прогулкам, по своим друзьям и партнерам по играм. Расстраиваются, что дома нет привычной еды и любимых «вкусняшек». С другой стороны – они, конечно, радуются «каникулам», возможности выспаться и не идти в садик, где есть сердитая нянечка, или в школу, где, бывает, кричит учитель или плохие отношения с одноклассниками. Им любопытны и интересны изменения.

На что опереться родителю

В обычной повседневной реальности наша родительская жизнь, во многом, выстроена вокруг потребностей и занятий детей. Имея желание и возможность, мы избавляем их от домашних обязанностей, помогаем одеваться, ищем куда-то закинутые вещи и стремимся организовать жизнь так, чтобы было интересно, приятно, весело и нескучно. Что имеет право на существование и имеет свои плюсы. Если вы продолжаете работать или работаете дистанционно, то сейчас время пересмотреть свою позицию. Вспомнить, что наши дети умны и не так уж беспомощны, как нам кажется в те моменты, когда при первых же признаках недовольства мы убираем причину дискомфорта. Те, кто старше 3 лет, способны некоторое время сами играть и способны фантазировать. Они хотят быть полезными и делать что-то вместе со всеми. Хотят помогать. Удовлетворять все желания ребенка - само по себе не полезно. Справляться с трудностями в присутствии сочувствующего и поддерживающего взрослого намного здоровее. А в трудное время, при отсутствии возможности передавать из одних заботливых рук в другие, от мамы к одной бабушке, потом ко второй и т.д. - постоянное развлечение ребенка парализует работающих взрослых. В то же время изначально признайте, что ребенок не сможет «сидеть тихо» 6-8 часов. А если ему меньше 3 лет, то сесть и спокойно поработать у вас не получится в принципе. Это невозможно. И дело не в том, что с вами что-то не так. Дети поволнуются, школьники что-то не поймут и что-то не сделают или сделают плохо. Но они многому научатся. Появившиеся трудности будут существовать в каком-то ограниченном времени, скорее всего, несколько месяцев. Что не будет иметь катастрофических и фатальных последствий для детского развития. И даже не отразится на нем как-то плохо. Ведь развитие идёт неравномерно. Наша задача в том, чтобы поберечь силы и с минимумом потерь пережить трудности. Сохранить отношения и здоровье. Проанализировать, на что уходят имеющиеся силы. Разрешить себе ослабить требования, дать право на ошибку и родительскую не идеальность. Обязательно запланируйте ежедневное время на эмоциональную поддержку. Поблагодарите детей и самих себя. Прodelайте вместе какой-то успокаивающий и объединяющий вас ритуал.

Педагог-психолог Коновалова Е.В.