

Полезные советы родителям в период карантина



Презентация составлена педагогом-психологом ГБДОУ № 102 Власовой Екатериной Владимировной

В связи с пандемией коронавируса продолжают карантинные меры, повсеместно введен режим самоизоляции.

Дети и взрослые проводят вместе все дни напролет.

Как организовать повседневную жизнь семьи в новых условиях?

Главная задача родителей и других взрослых – это **сохранить** и поддержать **физическое** и **психологическое** здоровье детей.

И **НЕ** потерять свое.



Для ребенка любого возраста карантин – **стресс**: **НЕ** общаться со сверстниками, **НЕ** гулять на детской площадке, **НЕ** ходить в кружки, в сад или школу, а еще — видеть рядом маму или папу и **НЕ** подходить к ним, когда хочешь – это мука.

Неудивительно, если ребенок будет бегать по потолку.

- **Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике.**



- Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее:

«Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

Не нужно все время заставлять мыть руки, а **ТОЛЬКО, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО**, иначе это может привести к навязчивости.



Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоровливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

- Важно сохранить **привычный режим жизни**, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.
- Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в детском саду, устраивайте «веселые физ. минутки»).
- На **семейном совете** обсудите временные рамки и неукоснительно следуйте им, невзирая на возмущения. Продумайте **адекватную систему поощрений и наказаний**.



Не забывайте о необходимости физической активности детей для снижения накала страстей.

Главное сейчас эту активность направить в мирное русло и организовывать по возможности **подвижные игры**: например, бег на четвереньках, жмурки, «Холодно-горячо», прятки, танцы под музыку, но так чтобы не поломать мебель и не травмировать самого ребенка.

Устраиваем дискотеку

В танце напряжение уходит незаметно и стремительно. Включаем музыку позабористее, динамики на полную мощь и отрываемся с детьми, кто как может. Через 15 минут танцев вы будете бодры, веселы и готовы еще к одной неделе изоляции.



Если у вас, к счастью, двое или более детей, особенно разновозрастных и они не очень ладят, необходимо их **развести в пространстве и во времени**: младшего рано укладывать спать и рано поднимать, а старший наоборот: поздно ложится и поздно встает; тогда пересекаться они будут не постоянно, и следовательно, **конфликтные отношения будут упорядочены**.



Если все же конфликтов не избежать, необходимо в закрытом пространстве карантина **организовать место для отреагирования агрессии**: это может быть боксерская груша, если ее нет, то **сгодится подушка в двойной наволочке**.



Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с братом, сестрой. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, потопать ногами, пометать дротики или мячики в мишень; попрыгать или спеть песенку (очень громко). Громко покричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана.



Разрядка для взрослых

Для взрослых просто необходима сейчас разрядка.

Цель разрядки - дать телу выразить накопившееся напряжение с помощью энергичных физических движений. Вы можете выполнить какие-то физические упражнения, сейчас много транслируется.

Уборка помогает активизировать ген счастья - это научный факт! Расчистите свое пространство: разберите бумаги, выкиньте мусор, расставьте нужные вещи по местам, вытрите пыль, помойте интенсивно, с чувством пол.

Можно **прописать накопившиеся чувства** в специальной тетради «Дневник чувств». **Примите душ.** **Послушайте музыку.** Уже первые звуки любимых мелодий у большинства людей резко повышают настроение. Вдобавок музыка снимает стресс почти так же эффективно, как физические упражнения.

Обратитесь к друзьям.

С ними можно поговорить по скайпу, по переписываться в соцсетях.

Можно призвать на помощь воображение.

Например, можно:

представить, как злость вытекает из вас, до самой последней капельки;

представить, как вы выдыхаете из себя злость вместе с воздухом;

попрыгать, представляя, как вы вытрясаете из себя гнев;

представить себя в месте, где тихо спокойно и очень хорошо.



**У нас есть средства для установления ПОЗИТИВНЫХ
ОТНОШЕНИЙ в семье:
игры и игрушки,
совместная деятельность и
детское творчество.**



Для детей **можно превратить карантин в игру**: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки.



Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, **через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.**

Совместная деятельность -

- чудесное средство для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне

(замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль;).



Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при сильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское художественное творчество :

- рисование,
- лепка,
- аппликация,
- изготовление поделок



и многое другое - прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции,

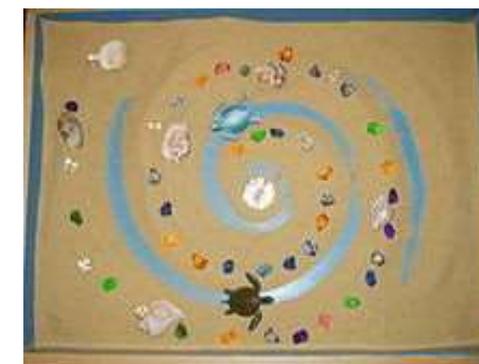
но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации.

Здесь настоящий простор для подлинной креативности.



Пример арт-терапии дома:

- При отсутствии песка можно в домашних условиях организовать **песочную терапию**: для этого нужен **поднос** (годится форма для запекания) и разнообразные **мелкие игрушки** (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки - все, что найдется). **Емкость заполняется крупой** (гречка, манная, пшено) и **придумывается название/тема** для построения картины мира, в том числе и тема карантина. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память и если их будет несколько, можно проследить динамику образов.



Можно всей семьей позлиться на ситуацию и выразить это посредством арт-терапии ;)

Все просто: берем бумагу, рисуем карантин, вирус, все, на что злимся, а потом самозабвенно рвем этот рисунок, сжигаем, пепел развеваем с балкона. Можно с ритуальными танцами 😊

Полегчает, обещаю.

Вместо рисунка можно использовать пластилин. Для маленьких это даже лучше, т.к. рисовать они толком не умеют, а через мелкую моторику выходит изрядная доля напряжения.

Итак, лепим зловредный коронавирус или то, что вызывает злость, потом сминаем это все дело в один разноцветный шар и с демоническим хохотом расплющиваем в лепешку.

Зло повержено, герои идут праздновать на кухню.



Арт-терапия

1. Устал — рисуй цветы
2. Злой — рисуй линии
3. Болит — лепи
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами
5. Грустно — рисуй радугу
6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку
8. Возмущаешься — рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Беспкоишься — складывай оригами
10. Напряжен — рисуй узоры
11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты
12. Разочарован — сделай копию картины
13. Отчаялся — рисуй дороги
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы
15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи
16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали
23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.



Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем **психотерапевтическую пятиминутку**.

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Надеемся, эти рекомендации помогут Вам в это сложное время сохранить душевный мир и покой в семье.



Удачи Вам, и душевного благополучия!