

Несколько простых правил, которые помогут снять эмоциональное напряжение в условиях самоизоляции

Самоизоляция изменила наши привычные житейские будни и ограничила живое общение людей, переведя его в виртуальное. Сейчас все прикованы к компьютеру, планшету, гаджетам, пытаюсь каждый решить свои задачи: дошкольники играют и развиваются, школьники, студенты учатся, многие взрослые работают на удалёнке, все осваивают новые условия образования, работы и общения друг с другом. Как оказалось, это совсем непросто...

Вирус, вызывающий COVID-19, подрывает не только наше физическое здоровье, он также усиливает и психологические страдания.

Горе от потери близких...

Шок от потери работы...

Изоляция и ограничения на передвижение...

Неопределенность и страх за будущее...

Сложная динамика семейных отношений...

Как любить своего ребёнка во время изоляции? Как родителям сохранять спокойствие и организовывать быт, когда вся семья целый день дома? Что делать, чтобы не ссориться с близкими?

Ответы на эти вопросы скрываются в нескольких правилах.

Первое правило: распределить своё пространство так, чтобы иметь возможность каждому побыть одному, и прежде всего, взрослому человеку.

«Представим себе, что семья (состав колеблется от 4 до 6 человек) живет в квартире, площадь которой маленькая. Эти люди должны организовать свою жизнь. Очень здорово, когда после завтрака все разойдутся таким образом, чтобы примерно час не видеть самых любимых близких. Если нет возможности направиться в отдельную комнату, можно сделать ширмы, дети могут построить домики с помощью стульев, диванных подушек и легких одеял».

Каждый день нужно создать такие условия, чтобы обязательно каждый человек в семье мог побыть один, и никто другой не должен интересоваться, чем он в это время занимается.

Второе правило – искать компромисс в отношениях друг с другом.

«Дети ссорятся, чтобы вызвать внимание матери, поэтому нужно научить их взаимодействовать так, чтобы не подключать мать. Первый вариант: когда происходит ссора, никого отдельно не наказываем. Наказываем двух детей тем, что они не общаются друг с другом некоторое время, например, полчаса никаких контактов.

Второй вариант: мама думает, что, когда она с детьми, она с каждым из детей. Но мама должна найти время, чтобы побыть с каждым ребёнком отдельно. Это можно организовать так: пока старший ребёнок в ванной, мама укладывает спать младшего, старший вышел, и мама с ним пообщалась один на один. Если мама хочет, она обязательно найдёт такие возможности».

Чем больше ребёнок будет получать нашего времени и внимания, тем больше он будет это ценить. А чем меньше он получает внимания, тем больше ему нужны игрушки на две минуты. Тогда вспоминаем, что было всего лишь век назад: домашний театр, домашняя газета. Вы можете сказать, что родители заняты. Но они всегда были заняты! Всегда можно найти время, чтобы подсказать детям, как играть спектакль, как разыграть вчерашнюю ссору и найти решение этой проблемы.

Исследователями и учёными выявлено, что дети копируют поведение, и само собой разумеющееся, стратегию родителей.

Правило третье: только движение может снять раздражение.

То, что может применить огромное количество родителей сегодня, – выйти из своей квартиры и пройтись по ступенькам этажей своего подъезда. Это хорошо изменит ваше состояние: когда вы придёте домой, желания быть агрессивными не будет. Второй вариант: упал – отжался. Это тоже хорошая вещь, полезно заниматься спортом и в домашних условиях это могут быть:

велотренажёр, беговая дорожка, детский спортивный уголок, обручи, скакалки или просто общеразвивающие упражнения, которые наверняка помнят все родители из школьной программы по физическому воспитанию, это также поможет близким какое-то время не взаимодействовать: один – за компьютером, второй – тренируется».

Правило четвёртое: помогаем друг другу.

Организация дистанционного обучения, это ещё одна проблема многих родителей. Причины считать это проблемой у каждого свои: в школе очень много задают, сложные задания и дети самостоятельно не справляются с ними, времени нет на совместную деятельность с ребёнком, часто можно услышать возмущения такого плана как «мне некогда сидеть делать с ним уроки», «я не учитель, чтобы объяснять задания», «когда же наконец кончится эта самоизоляция», «почему именно я должна сидеть с ним». То есть родители не готовы вместе с ребёнком проводить время – время уроков, время игры, время досуга в целом.

Например, ребёнку задают читать книжки, и можно попробовать вспомнить литературное чтение совместно с ребёнком, разобрать иллюстрации прочитанного или поступки героев произведения или выполнить совместный проект на определённую тематику и т.д. Родитель всего лишь оказывает помощь в преодолении учебных трудностей, помогает освоить знания ребёнку, а не делает это за него.

Ребёнок в свою очередь может оказать посильную помощь в уборке по дому, на кухне, всегда можно найти возможность и просто провести время вместе.

Эмоциональное напряжение будет снижено, тревожное расстройство покинет вас, если придерживаться всего лишь нескольких правил, описанных выше. Ну и основное правило – любите друг друга, цените каждый миг проведённый вместе, проявляйте заботу друг о друге, помогайте друг другу, это важные показатели психического здоровья и благополучия.

Педагог-психолог: Варламова Л.Н