

14 РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВОПРОСОВ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ «ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСА»

Продолжительное сидение дома с детьми вызывает у всех нас множество вопросов, связанных с возникающими сложными проблемами, распорядком дня, границами, воспитательными моментами, поведением, личным временем для родителей и т.п. Специалисты «Как мы выросли!» помогают во всем этом разобраться.



1. Какие маленькие привычки помогут нам в эти долгие дни дома?

Мы переживаем период неопределенности и постоянных перемен, влияющих на наши привычки и распорядок жизни. Попытка внести в этот хаос стабильность и рутину позволит нам и детям ощутить определенный контроль над ситуацией. Важно создать рутину, основанную на здоровых привычках и одновременно дающую чувство безопасности. Установите по возможности четкий распорядок дня, подходящий вашей семье: время утреннего подъема, время отхода ко сну и «точки опоры» на протяжении дня – например, совместные завтраки, обеды и ужины или очереди для всей семьи занятия. Установите также «тихий час», который позволит вам собраться с силами. В это время дети могут читать, собирать пазлы, смотреть фильм или найти другие спокойные занятия. Вы сейчас строите новый распорядок жизни. Это может занять некоторое время. Вам придется действовать методом проб и ошибок. Вечером посвятите несколько минут подведению итогов дня – отметьте удачи и неудачи и подумайте, как вы сможете воспользоваться удачными вариантами в более сложных ситуациях в будущем.

2. Что ответить детям, которые постоянно повторяют: «Мне скучно»?

Прежде всего, успокойтесь. Ребенку может быть скучно. Это нормально. Это развивает воображение, творческие способности и предприимчивость. Успокоившись, предложите ребенку различные занятия. Можно также попробовать задать ему несколько вопросов и попытаться понять, что он имеет в виду. Хочется ли ему посмотреть фильм или передачу, поиграть в компьютер? Или, наоборот, ему нужно ваше внимание и хочется поделаться что-нибудь вместе с вами? Может быть, ребенок занимался чем-то, что его расстроило? Планирование дня вместе с детьми может помочь предотвратить «скуку». Кроме того, можно завести копилку «мне скучно» - подборку идей и вариантов занятий на случай «мне скучно». Из этой копилки всякий раз можно выбирать, осознанно или наугад, какую-либо идею.

3. Как объяснить детям разных возрастов, почему нельзя встречаться с друзьями?

Для детей любого возраста можно найти множество роликов и статей, объясняющих на доступном им уровне, что такое коронавирус, как он передается и как можно защитить себя и окружающих. Естественно, эти объяснения включают тот факт, что болезнь очень заразна и легко передается другим, поэтому в ближайшее время мы должны оставаться дома, с семьей. Успокойте детей и объясните им, что, соблюдая правила, мы останемся здоровыми и не подвергнемся риску. Ваше объяснение должно соответствовать возрасту вашего ребенка, но в любом случае важно дать понять, что огорчаться, скучать о ком-то или о чем-то или раздражаться – это нормально. Нормально ощущать, что мы находимся в непонятной и неприятной ситуации. Вам стоит спросить ребенка, с кем он хотел бы встретиться и чем бы он хотел с ним/с ней заняться, и вместе подумать, как можно пообщаться дистанционно, несмотря на физическое расстояние. Говоря с детьми, особенно с малышами, важно подчеркнуть что все сейчас не встречаются с друзьями, но, даже если мы с ними не видимся, можно поддерживать с ними связь. Можно писать письма, сообщения, посылать рисунки и электронную почту, говорить по видео – все это способы занять себя в карантине. Можно также играть с друзьями в виртуальные игры.

4. Что делать, когда ваши дети ссорятся между собой?

Очевидно, что длительное пребывание дома может привести к ссорам и конфликтам. Мы можем только примириться с этой частью нашей жизни – выбора у нас нет. Попробуйте обратить внимание: есть ли определенное время, когда ссоры учащаются? Можете ли вы распознать ситуации, приводящие к ссорам? Можно ли предотвратить эти ситуации или уменьшить шансы на ссору? Обратите внимание и на вашу реакцию на ссоры детей – какие мысли и чувства эти ссоры у вас вызывают? Какова ваша первая, автоматическая реакция? (Например, попытаться развести ссорящихся по разным углам? Найти для них решение проблемы?) Попробуйте пару раз отреагировать иначе, чем вы обычно делаете (например, проигнорировать) и посмотрите, влияет ли это на результат.

Если это возможно, желательно поговорить с детьми, спросить у них, в какой ситуации они чаще всего ссорятся, как это на них влияет и как, с их точки зрения, можно предотвратить ссоры. Вам могут помочь распорядок дня, заранее установленная очередь на компьютер/айпад, «разделение» детей по разным местам в доме. Кроме того, для детей это хорошая возможность выработать стратегии эмоционального регулирования и подумать, можно ли иначе отреагировать на раздражающих их брата или сестру. Иногда ребенку легче думать за другого и предлагать, как его брат или сестра могли бы себя повести, чтобы не ссориться, как помочь брату или сестре успокоиться.

5. Как построить распорядок дня и как объяснить детям, почему это важно?

Проведите с детьми беседу и составьте вместе список дел, которыми они хотели бы заниматься в течение этого дня и ближайшей недели. Помимо заданий, которые они обязаны выполнить (по дому или по учебе), позвольте детям самим выбрать для себя задания – научиться чему-либо новому, приготовить что-нибудь и т.п. Составьте для каждого ребенка таблицу на день и включите в нее различные элементы, чередуя занятия, доставляющие удовольствие (спортивные упражнения, творчество, игры, телевизор), домашние обязанности и уроки. Естественно, оставьте время для завтрака, обеда и ужина и подготовки к ним.

Семьям, где есть дети разных возрастов и с разными потребностями, стоит распределить время так, чтобы вы могли заниматься младшими, которым нужны постоянные внимание и помощь, в те часы, когда старшие могут обойтись самостоятельно.

Выделите и общее время для всей семьи: еда, совместные занятия (просмотр фильма, зарядка, семейная игра, совместная готовка, пение и т.п.).

6. Как дать старшим детям и подросткам, которые смотрят новости, чувство уверенности в себе и безопасности?

Важно помнить: если дома работают телевизор или радио, дети (любого возраста) все слышат, даже если вы думаете, что они заняты игрой и не обращают внимания на новости. Поэтому важно дать им возможность поговорить об этом. Попытайтесь найти для этого спокойное время, когда ничто не будет вас отвлекать. Постарайтесь, чтобы дети видели и слышали, что, по их мнению, они знают о существующей ситуации, что они поняли, что они хотели бы узнать и какие чувства все это у них вызывает. Можно также поделиться с ними вашими чувствами, рассказать, что все мы испытываем страх и неуверенность в будущем. Важно, чтобы дети и подростки видели разницу между фактами и слухами, догадками и ложными сведениями. Помогите им научиться отличать одно от другого и сосредоточиться на фактах и официальных указаниях. Важно – и для вас самих тоже – не посвящать новостям слишком много времени. Нет никакой необходимости узнавать, что диагностирован еще один больной и что происходит в каждой из стран мира. Попытайтесь обратиться внимание детей и на хорошие новости (например, на государства, успешно справляющиеся с вирусом, где его распространение приостановлено, на взаимную поддержку и т.п.). Старшим детям можно даже дать задание – поиск хороших новостей. Призывайте детей говорить с вами о полученной ими пугающей или вызывающей стресс информации.

Для дополнительной информации о том, как родительское внимание важно для подростков, нажмите здесь.

7. Как заставить всех прекратить непрерывно жевать?

Сидение дома и скука могут привести к тому, что мы начнем есть больше, чем в обычные дни. Положите в общей доступности полезные и готовые к употреблению «перекусы»: нарезанные овощи и фрукты, йогурты, крекеры и т.п. Можно утром выдать каждому ребенку «корзинку с перекусами», которой должно хватить на весь день. Можно вместе оформить и украсить «уголок перекусов», можно предложить детям придумать идеи для полезных перекусов на ближайшие дни и даже приготовить их вместе.

8. Как подключить детей к работе по дому?

Превратите домашние обязанности в часть игры. Можно нарисовать игровое поле, где за выполнение каждой задачи игрок продвигается на несколько клеток, или назначить «цену» за выполнение каждого дела в виде выдаваемых детям «купонов» (на просмотр фильма, на возможность лечь спать попозже, на выбор меню для семейного ужина и т.п.). Можно построить и общесемейную таблицу, где обязанности будут распределены между детьми с учетом их пожеланий – так, чтобы у каждого была хотя бы некоторая возможность выбора. Распределите тяжелые или нелюбимые всеми обязанности между всеми детьми на протяжении недели.

9. Как найти свободное время для нас, родителей?

Составьте для себя список занятий, которые вас радуют и придают вам сил: спокойный разговор (пусть даже виртуальный) с близким человеком за чашкой кофе, чтение, слушание музыки, йога или просто отдых. Включите в расписание дня свои «тихие часы», когда дети меньше нуждаются в вас и чем-то спокойно занимаются (читают, собирают пазлы, смотрят фильм и т.п.). Можно заранее назначить время для физических упражнений – лично для вас или вместе с кем-нибудь из членов семьи. Если вам трудно найти упражнения, которые доставят вам удовольствие, попробуйте перед телевизором, когда идет ваша любимая программа, или решить, каким «призом» вы себя наградите, когда сделаете все упражнения (лучше, чтобы это был не шоколад...). Постарайтесь не проводить весь день сидя или лежа. Попробуйте читать стоя, говорить по телефону, расхаживая по дому, или работая за компьютером стоя.

10. Как поддерживать здоровый образ жизни во время карантина?

Даже во время карантина стоит поддерживать здоровый образ жизни. Обратите внимание, во сколько вы встаете и ложитесь. Постарайтесь не менять ваших обычных часов сна. Каждый день выделяйте время для физических упражнений. В интернете полно программ для различных упражнений – индивидуальных или групповых, записанных заранее или проводимых в живом эфире. Выберите для себя то, что доставит вам удовольствие. Важно заранее назначить время для физических упражнений – лично для вас или вместе с кем-нибудь из членов семьи. Если вам трудно найти упражнения, которые доставят вам удовольствие, попробуйте перед телевизором, когда идет ваша любимая программа, или решить, каким «призом» вы себя наградите, когда сделаете все упражнения (лучше, чтобы это был не шоколад...). Постарайтесь не проводить весь день сидя или лежа. Попробуйте читать стоя, говорить по телефону, расхаживая по дому, или работая за компьютером стоя.

11. Как совместить работу и сидение с детьми дома?

Привыкнуть работать из дома получится не сразу. Наберитесь терпения. По мере возможности попробуйте выделить часы, которые вы можете, старайтесь трудиться сосредоточенно и эффективно, а в остальное время даже не пытайтесь работать. Детям можно постараться объяснить, применительно к их возрасту, что сейчас вам нужно мешать, а потом вы освободитесь и будете проводить время с ними. Стоит использовать время для работы, когда дети спят или спят, но и сами не забывайте отдыхать.

12. Как справиться с паникой и стрессом, не «вымещая» своего стихия для нас, детей?

Есть много техник для того, чтобы справиться с паникой и стрессом. Они включают методы дыхания, релаксации, символдрамы («управляемого воображения») и т.п. Прежде всего, важно научиться распознавать состояние, когда уровень ваших паники и стресса зашкаливает и они начинают «изливаться» на детей. Поняв, что вас «заводит», попытайтесь реагировать иначе. Помните, вам не следует избегать проявления тоски или гнева, но каждый раз, когда это удалось – ваш маленький успех. Гордитесь собой и будьте снисходительны к себе и к окружающим.

13. Чувство вины – что с ним делать?

Чувство вины порождает родителей и детей жизнь. Иногда мы учимся с ним жить, но в определенные моменты оно поднимает голову. Например, когда мы читаем по телефону сообщения о том, как классно другие родители проводят время с детьми, или видим в фейсбуке фото, полные семейной и домашней гармонии. Поговорите об этом чувстве со своим супругом и с друзьями, которые тоже делятся с вами своими проблемами с проблемами. Спросите себя: неужели любой родитель на вашем месте справлялся бы лучше? Неужели все дети, чьи родители находятся в аналогичной ситуации, чувствуют себя лучше? Если вы оглянитесь вокруг, вы обнаружите, что вы, как родители, по крайней мере не хуже ваших друзей, большинство из которых все в том, чтобы все время быть лучшими, а в том, чтобы быть достаточно хорошими. Делайте все, что в данное время в ваших силах, и примите как факт, что безупречных родителей не существует.

14. Где можно получить дополнительную информацию и идеи?

Конечно, на сайте «Как мы выросли!»

Цельный портал информации, основанный на научных исследованиях, на иврите и на арабском, ждет только вас! Вперед!