

Начинается режим самоизоляции...? Все будет хорошо!



Как объяснить ситуацию?

Объясните это своим детям простым способом.

Например: «Повсюду в мире сейчас распространен вирус, который называется Корона. Иногда он заражает людей: у них начинается кашель или они просто чувствуют себя нехорошо. Чтобы победить вирус нам надо оставаться дома в течение нескольких недель, не встречаться с другими членами семьи или бабушкой и дедушкой и нашими друзьями, и тогда скоро мы снова сможем выходить на улицу и ходить в детский садик».

Помните, что дети слышат все! Ограничьте доступ детей к новостным программам и «взрослым разговорам».

Возможно,

вам придется иметь дело с...

Регрессом

Изменения в их жизни могут явиться причиной для регресса в различных областях, таких как сон, умение ходить в туалет, сепарация и других. Просто примите это с пониманием и терпением, постарайтесь дать им чувство стабильности, которое станет для ребенка местом для безопасного возвращения к их [достижениям и развитию](#).

Скукой

Длительное пребывание дома может вызвать жалобы на скуку. Помните, что это не ваша работа – превратиться в анимационную команду. Безопасная и полезная обстановка, с доступными средствами для занятий, может поспособствовать превращению скуки в творчество.

Что важно?

Режим дня и стабильность

Установленный распорядок дня, который включает время для еды, время для игр, время ложиться спать и другое, дает вашему ребенку чувство контроля, снижает стресс и приводит к положительному поведению. Будьте предсказуемы, рассказывайте им о планируемых переменах заблаговременно.

Позитивные высказывания и обстановка

Вместо того, чтобы говорить о том, чего нельзя делать, говорите о том, что они могут делать. Например, не говорите «не бегай по дому сейчас» скажите – «пожалуйста, посиди на диване сейчас». [Хвалите ваших детей](#), когда они себя ведут так, как вы их просили. Будьте реалистичны! Не ожидайте, что ваши дети (или вы сами!) будут вести себя не соответственно возрасту или не соответственно ситуации, в которой вы сейчас находитесь.

Уделяйте им внимание

Постарайтесь установить **отдельное время** для каждого ребенка, даже если это всего несколько минут. Слушайте их, смотрите на них, дайте им ваше полное внимание.

Так чем же можно заняться дома?

Игры с рожицами и имитацией звуков

Разрешите вашим детям делать смешные рожицы и издавать забавные звуки и повторите то, что они сделали. Затем поменяйтесь.

Настоящий концерт

Пойте песни, превратите домашнюю утварь в музыкальные инструменты. Кастрюля и деревянная ложка могут стать классным барабаном!

Время для историй

Читайте истории вместе, посмотрите вместе фотоальбомы.

Выше и выше пока не коснетесь неба

Стройте башни из всего что у вас есть дома – пластиковые чашки, подушки, куклы и чего угодно.

[Чтобы найти больше идей нажмите сюда >](#)

Начинается режим самоизоляции...? Все будет хорошо!



Как объяснить ситуацию?

Объясните это своим детям простым языком.

Например: «Существует такой вирус, который называют “Корона”. Он сейчас распространен по всему миру.

Иногда люди заражаются им и заболевают: они кашляют, лихорадят или просто плохо себя чувствуют. Вирус более опасен для пожилых людей. Чтобы победить вирус и обезопасить нашу семью и близких нам людей, нам нужно остаться дома на несколько недель и перестать ходить в детский сад, не встречаться с друзьями, бабушками, дедушками, а также носить маску и мыть руки. Когда эпидемия вируса пойдет на спад, мы снова сможем вернуться к прежней жизни - ходить в детский сад, видеться с друзьями и родственниками”
 Запомните, что дети слышат все! Ограничьте их доступ к новостям и “взрослым разговорам”

Возможно,

вам придется иметь дело с...

Соперничеством между детьми

Семейная и домашняя атмосфера являются некой симуляцией социума для вашего ребенка. **Драки и ссоры** между вашими детьми послужат возможностью для того, чтобы прививать им сочувствие и научить их обращать внимание на чувства людей вокруг. Например, скажите: «Посмотри на своего брата! Он грустит. Как думаешь, как он чувствует себя?» Помогите им договариваться между собой и практикуйте сострадательное общение с ними.

Повышенное использование гаджетов

Длительное нахождение дома с родителями, которые тратят большую часть времени в дистанционной работе, может привести к тому, что дети будут проводить **больше времени за экранами**, что очень вредно для их здоровья. Очень важно установить качественный контроль и ограничить использование экранов. Помните, что не нужно ставить невыполнимые цели.

Безопасность

Дети не привыкли проводить столько времени дома в скуке и тоске. Эти условия повышают вероятность возникновения опасного “глупого поведения”. Очень важно убедиться, что детям недоступны электрические розетки, острые предметы и прочие **угрозы безопасности**.

Что важно?

Режим дня и стабильность

Установленное расписание, включающее в себя время приемов пищи, время для игр, время сна дает ребенку ощущение, что все под контролем, снижает стресс и улучшает поведение.

Будьте предсказуемыми, рассказывайте им заранее об изменениях, которые будут происходить.

Позитивные высказывания и обстановка

Вместо того, чтобы говорить детям о том, что они не могут делать, говорите о том, что они могут делать. Например: не говорите “не бегай вокруг дома”, скажите “пожалуйста, сядь на диван”. **Поощряйте своих детей**, когда они ведут себя послушно. Будьте реалистами! Не ожидайте того, что ваши дети (или вы) будут делать вещи, которые не характерны их возрасту или ситуации, в которой они находятся.

Уделяйте им внимание

Попытайтесь уделить **индивидуальное время** каждому ребенку, хотя бы несколько минут в день. Выслушивайте их, смотрите на них, дайте им ваше полное внимание.

Так чем же можно заняться дома?

Во что это можно превратить?

Повторное использование – это весело! Втулки от туалетной бумаги, кофейные капсулы, старые газеты, оставшиеся части от настольных игр, картонные коробки из-под молока могут стать лодками, замками, животными или веселыми и цветными картинками.

Полоса препятствий

Стулья, столы, метла, швабра и другие хозяйственные принадлежности могут стать веселой полосой препятствий, которая замотивирует на веселую тренировку.

Время для историй

Читайте истории вместе с детьми, рассматривайте фотоальбомы вместе.

Цветная соль

Покрасьте соль цветным мелом, чтобы создать “цветной песок”, прямо как в кратере Рамона. Нанесите клей на бумагу и рассыпьте соль или наполните бутылку цветным слоями. Вы также можете использовать бобовые разных цветов и видов.

Чтобы найти больше идей [нажмите сюда >](#)

Начинается режим самоизоляции...? Все будет хорошо!

Как объяснить ситуацию?

Объясните это своим детям простым языком.

Например: «Существует такой вирус, который называют “Короной”. Он сейчас распространен по всему миру. Иногда люди заражаются им и заболевают: они кашляют, лихорадят или просто плохо себя чувствуют. Вирус более опасен для пожилых людей. Чтобы победить вирус и обезопасить нашу семью и близких нам людей, нам нужно остаться дома на несколько недель и перестать ходить в детский сад, не встречаться с друзьями, бабушками, дедушками, а также носить маску и мыть руки. Когда эпидемия вируса пойдет на спад, мы снова сможем вернуться к прежней жизни - ходить в детский сад, видеться с друзьями и родственниками”.

Запомните, что дети слышат все! Ограничьте их доступ к новостям и “взрослым разговорам”

Возможно,

вам придется иметь дело с...

Соперничеством между детьми

Семейная и домашняя атмосфера являются некой симуляцией социума для вашего ребенка. **Драки и ссоры** между вашими детьми послужат возможностью для того, чтобы прививать им сочувствие и научить их обращать внимание на чувства людей вокруг. Например, скажите: «Посмотри на своего брата! Он грустит. Как думаешь, как он чувствует себя?» Помогите им договариваться между собой и практикуйте сострадательное общение с ними.

Повышенное использование гаджетов

Длительное нахождение дома с родителями, которые тратят большую часть времени в дистанционной работе, может привести к тому, что дети будут проводить **больше времени за экранами**, гораздо больше рекомендованного. Помните, вы должны установить достижимую цель.

Более старшие дети могут посещать разные неизвестные интернет-страницы, общаться онлайн с людьми, которых они знают или которых не знают. Установите программы родительского контроля, предложите детям подписать «договор об использовании гаджетов» с вами, проговорите с ними ситуации, в которых они обязательно должны обратиться к вам.

Безопасность

Любопытный и самостоятельный ребенок будет использовать свое свободное время, чтобы лазить на опасные высокие места, делать всякие постройки из подручных материалов. Позволять детям быть самостоятельными – очень важно, но только в **условиях безопасности**. Убедитесь, что медикаменты, бытовые устройства, алкоголь и прочие опасные предметы находятся в недоступном для них месте.



Что важно?

Режим дня и стабильность

Установленное расписание, включающее в себя время приемов пищи, время для игр, время сна дает ребенку ощущение, что все под контролем, снижает стресс и улучшает поведение. Будьте предсказуемыми, рассказывайте им заранее об изменениях, которые будут происходить.

Позитивные высказывания и обстановка

Вместо того, чтобы говорить детям о том, что они не могут делать, говорите о том, что они могут делать. Например: не говорите “не сиди перед экраном весь день”, скажите “давай решим, что и когда мы будем смотреть”. **Поощряйте своих детей**, когда они ведут себя послушно. Будьте реалистами! Не ожидайте того, что ваши дети (или вы) будут делать вещи, которые не характерны их возрасту или ситуации, в которой они находятся.

Уделяйте им внимание

Попытайтесь уделить **индивидуальное время** каждому ребенку, хотя бы несколько минут в день. Выслушивайте их, смотрите на них, дайте им ваше полное внимание.

Так чем же можно заняться дома?

Во что это можно превратить?

Повторное использование – это весело! Втулки от туалетной бумаги, кофейные капсулы, старые газеты, оставшиеся части от настольных игр, картонные коробки из-под молока могут стать новой развлекательной игрой. Такое занятие развивает креативность и умение нестандартно мыслить.

Полоса препятствий

Стулья, столы, метла, швабра и другие хозяйственные принадлежности могут стать веселой полосой препятствий, которая замотивирует на веселую тренировку.

Время для историй

Сядьте вместе с ребенком. Возьмите каждый свою книгу и проведите полчаса вместе читая про себя. Таким образом вы покажете положительный пример и создадите спокойную обстановку дома.

Мир слайд-шоу

Научите детей создавать слайд-шоу: загружать картинки, добавлять звук, печатать текст. Вдохновите их выбрать интересную им тему, исследовать ее и показать получившееся слайд-шоу всей семье.

[Чтобы найти больше идей нажмите сюда >](#)

Начинается режим самоизоляции...? Все будет хорошо!

Как объяснить ситуацию?

Объясните это своим детям соответствующим для их возраста языком. Например: “Коронавирус коснулся всех стран в мире. Он начал свое распространение из Китая и постепенно разошелся по другим странам. Симптомы вируса бывают разными: кашель, лихорадка, боли в мышцах и суставах и так далее... Вирус заражает людей через маленькие капли слюны, когда зараженный человек чихает, кашляет или же просто разговаривает. Именно по этой причине мы должны носить маски. Вирус гораздо более опасен для пожилых людей. Чтобы защитить нашу семью и близких, мы должны соблюдать правила карантина- оставаться дома в течении нескольких недель, не посещать школу, разные кружки, не встречаться с друзьями и родственниками, мыть руки и носить маску. Мы надеемся, что таким образом мы сможем уменьшить заболеваемость и вернуться к обычной жизни. Запомните, что дети слышат все! Ограничьте их доступ к новостям и “взрослым разговорам”. Позволяйте им задавать вопросы и попытайтесь отвечать честно, но без паники и тревоги.

Возможно,

вам придется иметь дело с...

Соперничеством между детьми

Семейная и домашняя атмосфера являются некой симуляцией социума для вашего ребенка. Драки и ссоры между вашими детьми послужат возможностью для того, чтобы прививать им сочувствие и научить их обращать внимание на чувства людей вокруг. Например, скажите: «Посмотри на своего брата! Похоже, что он обижен, а как бы ты чувствовал себя?» Помогите им договариваться между собой и практикуйте взаимопонимание и сострадательное общение между ними.

Повышенное использование экранов

Длительное нахождение дома с родителями, которые тратят большую часть времени в дистанционной работе, может привести к тому, что дети будут проводить больше времени за экранами, гораздо больше рекомендованного. Помните, вы должны установить достижимую цель. Любопытные и самостоятельные подростки могут хотеть использовать свободное время, чтобы посещать разные неизвестные интернет-страницы, общаться онлайн с людьми, которых они знают или которых не знают и более того. Важно дать подростку быть самостоятельным, но только в безопасной обстановке. Установите программы родительского контроля, предложите детям подписать «договор об использовании гаджетов» с вами, проговорите с ними ситуации, в которых они обязательно должны обратиться к вам.

Безопасность

Убедитесь, что медикаменты, бытовая химия, алкоголь и прочие опасные предметы находятся в недоступном для них месте.



Что важно?

Режим дня и стабильность

Установленное расписание, включающее в себя время приемов пищи, время для физических упражнений, время для компьютера, время сна дает ребенку ощущение, что все под контролем, снижает стресс и улучшает поведение. Будьте предсказуемыми, рассказывайте им заранее об изменениях, которые будут происходить.

Позитивные высказывания и обстановка

Вместо того, чтобы говорить детям о том, что они не могут делать, говорите о том, что они могут делать. Например: не говорите “не сиди перед экраном весь день”, скажите “давай решим, что и когда мы будем смотреть”. Поощряйте своих детей, когда они ведут себя послушно. Будьте реалистами! Не ожидайте того, что ваши дети (или вы) будут делать вещи, которые не характерны возрасту или ситуации, в которой вы находитесь.

Уделяйте им внимание

Попытайтесь уделить индивидуальное время каждому ребенку, хотя бы несколько минут в день. Выслушивайте их, смотрите на них, дайте им ваше полное внимание.

Так чем же можно заняться дома?

Работа для мозга

Онлайн курсы и занятия - отличная возможность, чтобы привлечь детей к изучению иностранного языка, игре на музыкальном инструменте, готовке. Замотивируйте детей заняться новым хобби или улучшить навыки в начатом.

Продолжайте движение

Занятия спортом будут очень полезны для улучшения нашего здоровья и настроения. Помогите детям выбрать подходящую им систему тренировок. Это могут быть танцы, табата или же просто ходьба. Попробуйте сделать тренировки частью своего дневного распорядка. Помните, что тренироваться вместе-гораздо веселее!

Время для чтения

Сядьте вместе с ребенком. Возьмите каждый свою книгу, газету или подкаст и проведите полчаса вместе читая про себя. Таким образом вы покажете положительный пример и создадите спокойную обстановку дома.

Диджитал? Я за!

Заинтересуйте детей пользоваться различными цифровыми инструментами: проведите семейную викторину в КАНООТ, организуйте встречу с родственниками в зуме, сделайте слайд-шоу с семейными фотографиями.

[Чтобы найти больше идей нажмите сюда >](#)

Начинается режим самоизоляции...? Все будет хорошо!

Вы можете чувствовать...

Тревогу

Чувствовать [тревогу](#) и в период коронавируса – это нормально. Кроме того, что вам приходится заботиться о детях и выполнять инструкции Министерства Здравоохранения, вы, кроме того, подвержены эмоциональным сложностям и стрессу, вызываемому переживаниями за здоровье и финансовую стабильность. Социальная изоляция при этом делает невозможным опереться на те источники поддержки, к которым вы привыкли. Вы можете почувствовать будто вы тонете, и испытывать некоторые из обычных симптомов тревоги, которые не дают вам управлять вашей повседневной жизнью: постоянные переживания, невозможность расслабиться, трудности с засыпанием или беспокойный сон, трудности с концентрацией внимания или учащенное сердцебиение.

Гнев

Привычное расписание жизни – ваше и ваших детей – было полностью нарушено, и вам приходится функционировать в совершенно экстраординарных обстоятельствах, сейчас, когда вы особенно подвержены стрессу. Вы можете чувствовать усталость, едва находить свободное время, и иногда ощущать, будто реальность подталкивает вас к безысходности, и вы не можете справиться. В такие моменты наши эмоциональные ресурсы не безграничны, и ситуации, когда дети не слушаются, договоренности с супругом по ведению хозяйства не соблюдаются – могут вывести из себя и даже вызвать [гнев](#).

Вину

Вполне возможно, что в текущей ситуации, вы не сможете выполнять сразу все дела, которые вас ждут в течение дня. Или вы можете все делать, но не в том виде, как вы хотели бы. Рабочие задачи тоже могут отличаться от ожидаемых; время, проведенное с детьми не будет таким спокойным или качественным, если вообще у вас получится его провести; вам может не хотеться вести милый диалог с супругом о том, как прошел день. Все это может вызвать у вас чувство вины и дискомфорта, что вы не такой «как обычно».

Что важно предпринять?

Будьте снисходительным

Снисходительный, прощающий образ мышления может помочь вам пережить взлеты и падения этого трудного периода. Не обращать внимания на мелочи и сберечь энергию для более значимых и важных вещей. Скажите себе то, что сказали бы близкому другу, пришедшему к вам пожаловаться на сложности или ощущение неудач, которое он сейчас испытывает.

Попробуйте следующее упражнение: потратьте несколько минут каждый вечер, чтобы записать три вещи (даже совсем мелкие), которые вам удалось за день, например: «сегодня я научила детей накрывать на стол» или «дети навели ужасный беспорядок, а мне удалось не выйти из себя». После этого напишите, что помогло вам справиться с этими задачами. Например: «Я дал задание моему старшему ребенку» или «Я сделал глубокий вдох и посчитал до десяти». Перечитывайте ваш список каждые выходные. Возможно, вы удивите себя.



Что важно предпринять?

Не будьте одиноки

Поделитесь с кем-то вашими чувствами и трудностями – с вашим супругом, родственником или хорошим другом. Социум и общение не является недоступной роскошью, так что потратьте немного времени на поддержание взаимоотношений. Вы можете общаться по телефону, посредством видеосвязи или через социальные сети. Вы можете присоединиться к онлайн-группе, где люди делятся своими способами преодоления кризиса, и обмениваются опытом с другими родителями, которые сталкиваются с такими же сложностями. Вы также можете получить помощь соседей и друзей, которые живут неподалеку, чтобы пережить это нелегкое время вместе – это хорошо и для детей, и для родителей. Однако, конечно, с учетом текущих инструкций Министерства Здравоохранения.

Знайте, как разозлиться и как извиниться

Мы не можем всегда преуспевать в [управлении гневом](#) и [стрессом](#). Иногда вы можете взорваться, закричать или сказать вещи, о которых позже пожалеете. Это естественно, если такие вспышки случаются иногда. Когда такое произошло – извинитесь перед детьми или партнером за то, что потеряли контроль, но не за само чувство гнева. «Я прошу прощения, что я накричал, мне следовало уйти и успокоиться, прежде чем продолжить разговор». Таким образом вы дадите понять своим детям, что злиться – это нормально, но нужно найти здоровый и адекватный способ справляться с гневом.

Одна цель в день

Несмотря на то, что здоровое поведение – это очень важно, в текущей ситуации невозможно справиться сразу со всем. Стремление соблюдать идеально правильный режим дня, включающий здоровое питание, физические упражнения, полноценный сон, и тому подобное – может вызвать фрустрацию и отчаяние. Снизьте ваши ожидания чтобы уменьшить давление. Если вы хотите, вы можете попробовать выбрать одну цель на день, и постараться выполнить только ее. Этот маленький успех, для вас и ваших детей – будет существенным вкладом в повышение самооценки и уверенности в себе. Он придаст вам силы чтобы продолжать в том же духе и справиться с остальными сложностями в это непростое время.

Не забывайте просить о помощи

Если вы не чувствуете облегчения, и тревога и стресс беспокоят вас настолько, что вы не можете нормально функционировать, и мешают вам быть тем родителем, каким вы хотели бы – важно обратиться за профессиональной помощью. Вы можете позвонить по горячей линии Министерства Здравоохранения (*5400) или обратиться в специализированные центры, которые были открыты Министерством здравоохранения и центрами ментального здоровья для поддержки во время Коронавируса.