

Консультация «Как пережить самоизоляцию дома?»

Введение режима самоизоляции и необходимость находиться 24 часа в сутки дома всей семьей, оказалось для многих довольно стрессовой ситуацией. Современный человек привык к мобильности, движению, много работает (не на одной работе), занимается спортом, общается и путешествует. Домой часто приходим только «переночевать». Необходимость изолироваться и кардинально изменить жизнь, невозможность вести привычный образ жизни, возникшая не по собственному желанию, не по собственной воле, актуализирует целый спектр сопротивлений. В стрессовых, тревожных ситуациях человек проходит через такие этапы, как отрицание, гнев, депрессия (меланхолия), торг, примирение и в итоге адаптация.



При отрицании мы говорим: «Нет никакого вируса, и кто все это придумал, зачем нужна эта изоляция...». Когда переходим на этап гнева, можем обвинять невидимые силы во всем происходящим, гневаться на домашних. В депрессии нам кажется, что с этой ситуацией невозможно справиться. На этапе торга можем, пытаться сгладить ситуацию, подстроиться: «А может быть, если пригласить одну-двух подруг в гости или сходить к мастеру по маникюру ничего не случится»? Затем наступает этап примирения, понимания, что нам придется жить в изменившихся условиях и брать руль в свои руки. Эти этапы в той или иной степени интенсивности вместе с нами переживают наши дети. Понимание, того что весь спектр этих эмоций мы переживаем не по тому, что не умеем с ними справляться, а является естественным прохождением этапов принятия новых условий жизни, осознание их снимает часть напряжения. Осознание этих эмоций поможет управлять ими.

Что может помочь справиться с тревогой и стрессовыми ситуациями?

1. Структурирование времени (режим и правила)
2. Информация
3. Поддержка и защита

Структурирование времени (режим и правила)

Первое, что необходимо сделать – это, как-то по-новому структурировать свою жизнь. Это очень важно в сложившейся ситуации, когда кто-то дистанционно учится, кто-то работает. А еще есть маленькие дети и домашние дела.

Необходимо прописать вместе с детьми очень подробный режим дня и стараться соблюдать его. Если дети маленькие, превратить это в игру. Нарисовать все этапы режима на картинках или в виде схематичных изображений. Подробно проговорить перед сном, чем будете заниматься завтра, опираясь на визуальный образ (картинки или схематичное изображение). Например: просыпаемся, вместе завтракаем, мама работает, а ты рисуешь или выполняешь задания в тетради. Затем тихонько поиграешь сам, потому что мама ещё будет работать. Папа гуляет с собакой. Важно в течение дня предоставлять время ребенку на самостоятельную игру. Может быть малыш начнет играть не сразу. Очень часто родители пытаются предупредить желания детей, стараясь их всячески развлекать. Современные дети редко осознают, что действительно им нравится, чем бы хотелось заняться. Ничего страшного, если ребенок, какое-то время поскукает и побудет наедине с

собой. Не нужно мчаться спасать его от одиночества. Именно в это время происходит осознание себя. Своих желаний, «чем бы я, хотел заняться, а не мама», «что я люблю», «что я могу».

Так же важно, чтобы в течении дня у каждого, члена семьи было свое время для своих любимых увлечений, когда можно восстановить силы, получить ресурс. Это могут быть не только определенные занятия, но и простообщение по скайпу или телефону с близкими людьми, друзьями, которые могу выслушать, понять, посоветовать.

Картинки отображающие режимные моменты, можно выкладывать постепенно, помогая ребенку настроиться на смену деятельности (особенно это хорошо для детей, которые тяжело переключаются с одной деятельности на другую). Со временем ребенок сам сможет рассказывать, что будет происходить в течение дня. На самом деле, понимание, что за чем происходит, определенная структурированность событий, очень сильно снижает тревожность у детей. Повышает осознанность.

Также, структурировать жизнь «вместе» помогут правила. Можно спросить у ребенка, что будет если каждый будет делать в любое время, что захочет и вести себя так, как ему вздумается, что будет? Всем ли будет комфортно? Как сделать так, чтобы всем было удобно и комфортно? В этом нам помогут правила. Правил должно быть немного, не более 5-6. Так же, как и режим, правила можно нарисовать в виде картинок или схематичных изображений, т.к. восприятие информации у детей происходит с опорой на визуальный образ. Правила, должны быть в большей степени разрешающие. Запрещающих не более 1-2. Например, не «не кричать» или «не шуметь», а «когда мама работает, все разговаривают очень тихо (или в полголоса)». Если происходит ситуация, выбивающая семью из равновесия, можно сформулировать правило подходящее конкретно под такую ситуацию.

Важно!

Детям дошкольного возраста, сложно усвоить все правила сразу. Необходимо мягко напоминать, какое правило ребенок забыл, попросить показать его на картинке. Родителям здесь очень важно проявить терпение.

Отмечайте выполненное правило похвалой.

Соблюдение установленных правил обязательно для всех, членов семьи. Часто дети со временем сами начинают напоминать об установленных правилах.

Взрослым часто кажется, что дети не любят правила. На самом деле дети чувствуют себя спокойнее, когда, четко понимают, что можно, что нельзя. Когда родители четко очерчивают границы дозволенного. Именно размытые границы приводят к нарушению поведения у детей. Они «экспериментальным» путем, при помощи нарушенного поведения, пытаются понять, когда взрослый четко скажет, что можно, а что нельзя.

Информация

Детям так же, как и взрослым в тревожных ситуациях необходима информация. Но, если родители постоянно смотрят телевизор, разговаривают по телефону, обсуждают в интернете сложившуюся ситуацию (сколько заболело, сколько умерло и т.п.), ничего не объясняя при этом детям, а ребенок в это время играет рядом в свои игры и «как бы» ничего не слышит, нужно понимать, что дети пропускают через себя весь этот поток информации и самостоятельно переработать его не в состоянии. Это приводит к общей тревожности, страхам, нарушению поведения и сна. Детям необходимо рассказать о сложившейся ситуации в доступной форме. Рассказать столько, сколько ребенок сможет понять (без лишних детализаций), возможно обратиться к какому-то уже пережитому

опыту. Например, вспомнить, что, когда он болеет, вы сидите дома, чтобы не заразить других детей в детском саду или на улице. Сейчас много людей болеет и поэтому важно также находиться дома, чтобы не заразить других и не заболеть самим. Важно говорить с детьми простым, доступным языком. Есть ребята, которым нравится, когда им рассказывают энциклопедические вещи про вирусы, бактерии. Они тогда чувствуют себя взрослее и увереннее. Такой вариант возможен, если взрослый сможет, используя термины (интересные для ребенка) объяснить так, чтобы ребенку было понятно. Кому-то из детей будет интереснее и доступнее принять информацию, через придуманную сказу о каком-то мальчике или девочке (зайчике, мишке), которым нужно было посидеть дома, потому что... И им дома было вместе очень хорошо, потому что они все вместе могли играть, читать. И еще он смог узнать, как работает папа, мама и т.д.

Важно!

Каким тоном с каким выражением лица вы разговариваете с ребенком! Следите за своим голосом и мимикой. Если ваш тревожный голос пугает вас самих, возможно поговорить об этом с ребенком лучше кому-то другому из членов семьи, или, когда вы сможете успокоиться.

Поддержка и защита

Для всех членов семьи очень важно в это время поддержка и защита, особенно детям. Важно помнить кто «взрослый» в доме. Если взрослые ведут себя хаотично и не знают, как справиться с ситуацией, детям приходится брать на себя функцию «взрослого» и утешать родителей. На самом деле так не редко бывает, и родители порой даже радуются, когда малышей успокаивает и как взросло, не по годам он себя ведет, не понимая, что ребенок перегружает всю свою систему психологических защит, т.к. еще психологически не готов брать на себя функцию спасателя. Это так же может привести к нарушению сна, поведения, развитию депрессии и неврозов.

Как можно поддержать друг друга. В такое время очень важно, чтобы у каждого было свое свободное время для хобби, увлечений, пополнения ресурсов.

Так же важно, чтобы было время для совместного время препровождения, совместных игр. Это могут быть как настольные игры, театрализованные представления, совместные приложения и рисование, так и приготовление еды. Минуты шалости, тактильных потасовок (вместе поваляться, устроить «кучу малу», побросать друг в друга подушки, бумажные комочки, порисовать друг у друга на спине фигуры, цифры, буквы, узоры), совместное чтение и просмотры фильмов. Не забывайте задавать ребенку вопросы на понимание смысла прочитанного и просмотренного. И конечно очень важны разговоры перед сном. Они бесценны.

Важно!

Если, что-то идет не по плану не стоит ругать и винить себя или близких. Нет правил без исключения. Позвольте себе быть не идеальными.

Дом — это то место где мы должны чувствовать себя комфортно и черпать ресурс! Здоровья вам и вашим близким!