Самоизоляция с пользой для себя и детей

Как пережить вынужденную самоизоляцию с детьми?

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям. ***Как пережить самоизоляцию с детьми и сохранить рассудок?***

Что происходит с детьми в самоизоляции.

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой. Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом преимущественно негативными. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей.

«Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Это может вылиться в депрессию или проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности»

Как пережить самоизоляцию с детьми без потерь?
Однако, в самых страшных экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных.

Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.

Уделите больше времени ласке.
Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишний раз обнять своего ребенка. Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

Дайте возможность ребенку получать новые впечатления.
Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости или просто послушайте новую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

Расскажите о чем-то новом.
Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

Дайте ребенку возможность общаться.
И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада, или одноклассниками. Не забывайте и сами общаться с ним.

Объясните происходящее.
Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.

«Дайте возможность понять, что изоляция – это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека. Так происходит усвоение общественных целей, усвоение человеческих ценностей»

Помните, игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок так или иначе получит информацию. И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник - это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

Лучше поздно, чем никогда.
Если вам кажется, что вы упустили момент разговора и ребенок сам воспринял информацию о происходящем, то вам следует делать все, изложенное выше, с удвоенной силой и вниманием. Здесь работает золотое правило: лучше поздно, чем никогда. И чем раньше, тем лучше.

Соблюдайте режимные моменты (своевременный дневной и ночной сон), чередование нагрузки и динамических пауз. Постарайтесь максимально приблизить режим к существующему в ДОУ. Не забывайте, что дошкольник обучается в игре. Не обязательно должно быть специально отведенное время и место для занятий, ведь есть большое разнообразие интересных игр, которые встроятся в повседневные дела и позволят взрослым параллельно решать собственные задачи.

Ухо — нос (от 3 человек)

Ведущий называет части тела, а дети должны показывать на них. Сам он тоже будет показывать на свою часть тела, но, возможно, не на ту, которую назвал, поэтому дети должны следить за словами ведущего, а не за его жестами. Кто ошибся, выполняет фант: рассказывает стишок, танцует, изображает какое-нибудь животное.

Если есть возможность дома пошуметь и повеселиться, покидайте по кругу мяч в играх ***«Горячая картошка», «Я знаю пять имён», «Съедобное-несъедобное».***

Игры со словами и буквами

Если ребенок знаком с буквами, напишите на бумаге буквы, из которых состоит его имя или какое-то слово. Затем разрежьте бумагу на разные кусочки, чтобы на каждом была одна буква. Пусть ребенок соберет слово. Возможно, ему потребуется ваша помощь.

Можно также попросить найти 10 предметов, начинающихся с определенной буквы, или в которых есть две гласные «Е» и «О» (зерно, метро, корень, колено и т.д.).

А можно составить список из разных предметов и попросить ребенка найти все эти вещи.

Что нам стоит дом построить?

Эта игра отлично подходит для выходного дня или праздника. Она пробуждает фантазию, учит работать в команде, а также помогает усвоить основные понятия о пространстве, геометрических формах и законах физики. Предложите ребёнку построить дом из подручных материалов. Это могут быть стулья, одеяла, мебельные подушки, ненужные куски фанеры, сушилка для белья или любые другие предметы. Чем более разнообразными и необычными будут ваши строительные ресурсы, тем интереснее будет играть! Обязательно помогайте ребёнку во время постройки, однако пусть главным источником всех идей будет он сам.

Сказочные художники

Эта игра тренирует мелкую моторику, развивает художественный вкус и фантазию, помогает сосредоточиться. Она подходит для будней, поскольку способствует снятию напряжения после целого дня в детском саду. Выберите одну или две любимых сказки и предложите ребёнку нарисовать что-то несложное (яблоко, машину или собаку), как если бы её рисовал герой сказки. Для каждого рисунка нужно использовать другие материалы. Например, пусть

Мальвина сначала изобразит своего пуделя Артемона цветными карандашами, затем домик - красками, а цветы из своего сада – чем-то необычным. В качестве таких необычных материалов можно использовать парафин или мыло, поверх которых наносится акварель, фруктовый сок или другие цветные продукты, подкрашенный порошок для стирки или манку, пену для бритья. Кроме того, можно использовать обычные краски, но рисовать губкой для мытья посуды, кусочком марли, листиком с дерева, пальцами ног или даже шнурками от ботинок.

Что это?

Это классическая игра, которая украсит ваш семейный вечер. Она структурирует речь, помогает развитию логического и образного мышления. Соберите в мешочек или непрозрачный пакет несколько маленьких предметов. Это могут быть игрушки, предметы обихода, кухонная утварь, одежда – всё, что угодно. Единственным условием является знакомство ребёнка с этим предметом. Ведущий берёт мешочек, отворачивается, достаёт что-нибудь и пытается несколькими словами (обычно прилагательными) описать то, что у него в руках. Другие участники должны угадывать. Например, ведущий достал из мешка зимние носки. Он говорит «вязаные, тёплые, получены от бабушки». Тот, кто отгадал, становится ведущим.

Игры с прищепками

Для игры понадобятся прищепки разных цветов и размеров и плоскостные картонные фигуры. Ребенок прицепляет прищепку к фигурам и создает разные образы.

Игры с фольгой и пищевой пленкой

Ребенок заворачивает в фольгу или пищевую пленку разные предметы (это могут быть как различные предметы, так и овощи, фрукты и т.п.). Затем ребенок должен, не разворачивая фольги, угадать предмет. Либо сразу предлагаются завернутые в фольгу предметы.

Игры с крупой

Наполните большой контейнер любой крупой, дайте ребенку маленькую лопатку, ведерко и разные емкости для пересыпания крупы. Ребенок сможет там играть как в песочнице. Можно предварительно спрятать мелкие игрушки (киндер) в крупе и попросить ребенка отыскать их.

Игры с соленым тестом

Смешать муку с солью, добавить воду и замесить тесто (с вашей помощью). Тесто быстро засыхает, поэтому его нужно замешивать небольшими порциями. Теперь из него можно лепить разные фигурки, и оно абсолютно безопасно для ребенка.

Игры на сортировку

Сортировка предметов - это интересное и полезное занятие для детей. Пуговицы, камушки, ракушки, каштаны, шишки, открытки ребенок под вашим присмотром раскладывает по кучкам.

Берегите себя и своих близких!

С уважением, педагог-психолог, Касабова А.В.