

ДОМА С РЕБЕНКОМ

Сейчас 24 часа в сутки мамам и папам приходится удаленно работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратишься: пожилые люди находятся в особой группе риска, а дети, хоть и переносят заболевание легче, – одни из самых частых его переносчиков. Чем занять ребенка во время карантина? Есть достаточно вариантов, чем занять себя и малышкой, когда мы дома.

Как говорить с ребенком о коронавирусе?

Во-первых дома нужно создать спокойную атмосферу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Во время нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна). При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу.

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

А если отбросить волнение не получается, покажите детям книгу про коронавирус, которую колумбийский психолог Мануэла Молина создала специально для родителей.

Чем заняться с ребенком дома?

Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо.

Можно вместе сделать спортивные упражнения.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с друзьями (звонки). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов.

Можно приобрести различные развивающие игрушки.

Для тех, кому успели наскучить куклы, роботы и машинки, можно предложить более креативный вариант – сделать игрушки своими руками.

Если у вас дома есть пара ненужных фанер и гвозди, то предложите сыну вместе сделать скворечник.

Покажите ребенку, что те же предметы дома могут выполнять другие функции. Постройте «город» на ковре из стульев, табуреток. В роли мостов – фоторамки. К тому же, использование обычных предметов, а не стандартных, поможет развитию воображения.

Не можете выйти из дома? Но представить-то вы это можете. Отправьтесь с ребенком на воображаемый сбор грибов. Наденьте панамы, возьмите рюкзаки и поищите, где же они находятся дома. А вместо подберезовиков и лисичек разбросайте конфеты. Тут еще и приятный «бонус» будет от находки.

С ребенком постарше возьмитесь за составление генеалогического древа. Вы вспомните всех бабушек, дедушек, прабабушек, а также расскажете сыну/дочери, кто чем занимался. Так ребенок еще и узнает историю вашей семьи и откуда вы родом.

Не можете отправиться в кафе? Сервируйте стол дома. Так вы повторите с ребенком правила этикета. А вместо заказа еды вы можете ввиду освободившегося свободного времени приготовить меню из трех блюд. И пусть в составлении меню ребенок также принимает непосредственное участие».

Вместе с детьми составьте план на следующий день, в течение дня подкладывайте детям раскраски и карандаши, а вечером устраивайте семейное чаепитие, делитесь впечатлениями за день.

И самое главное. Старайтесь воспринимать карантин не как некую неприятную повинность, а как возможность провести время со своими детьми. Помните о правилах гигиены и будьте здоровы!