

Консультация «Как пережить карантин без стресса?»

В этот интересный и неоднозначный период карантина мы сталкиваемся с положительными и отрицательными сторонами изоляции.

Положительные моменты: самосохранение, поиск себя, самопознание, саморазвитие, обретение целостности, творческие перспективы.

Неприятные стороны изоляции: неопределенность, стертость границ, бессистемное поведение детей («они же не могут без гаджетов, телевизора и прочих благ цивилизации»), эмоциональный накал (конфликты на бытовой почве, тревога, скука, тоска, уныние, гнев, раздражение, вынужденная изоляция, дистанционные работа и обучение (хороши не для всех).

Из перечисленного выше, кажется, что неблагоприятных сторон больше. Может и так. Но выход есть! В период карантина возможно совместить приятное с полезным. Дабы сохранить психическое здоровье для всех членов семьи необходимо соблюдать:

1. Режим дня. Он просто незаменим для соблюдения границ и времени. Тот же режим, что был до карантина, но в условиях дома.

Составляете график, рисуете его на бумаге, крепите на видном месте, обсуждаете. «Но это же нужно себя переубеждать, прилагать усилия, перестраиваться», - подумаете вы. Да, именно так! Нужно постараться ради блага всей семьи, особенно если есть дошкольники. Они составляют слабо структурированную часть семейной ячейки, поэтому взрослым следует начинать с себя.

2. Нормы и правила. В вашем доме должны быть выработаны и соблюдаться правила и нормы на время карантина. Для того чтобы границы не нарушались, необходимо вслух озвучить распорядок дня и правила, которые должны соблюдать члены семьи. Обязательно должны быть введены санкции (штрафы) для того, чтобы права всех членов семьи уважались и не нарушались. Это сделать непросто, но возможно.

3. Обязанности. Составьте список обязательных дел. У детей должен быть отдельный круг обязанностей, время труда и отдыха.

Можно расклеить картинки с указанием времени и отраженных на них делами. Например, вырезать квадраты 5х5 см, написать время и действие фломастером на листке (8.30 ч. завтрак – тарелка с кашей, затем разместить в удобном месте.

Понятно, что "прогулка" будет проходить на балконе или лоджии. Если таковых нет, то хорошо проветриваем квартиру.

Ребенку необходимо ложиться вовремя (диапазон укладывания с 20.30 до 22.00 ч.).

4. Отдых.

У каждого члена семьи должна быть своя зона отдыха. «А если однокомнатная квартира?», - спросите вы? Даже когда одна комната, хоть занавеской, хоть ширмой, книгой, мелом и т. д. Но зона должна быть.

У детей игровая и рабочая зоны должны быть разделены. Как вариант «Зона эмоций». Можно придумать палатку (сейчас у многих есть готовые детские шатры или палатки, где ребенку можно побыть одному, если он зол или чем-то расстроен.

Есть такая детская игра: «Час тишины» и «Час можно». Один час дети ведут себя тихо (разговаривают шепотом, не шумят, играют самостоятельно, пока родители работают или занимаются важными делами. Следующий час дети могут делать, что захочется, главное, чтобы это было безопасно. Важно не одергивать ребенка в этот момент, тогда игра будет развивать навыки волевой регуляции, а у взрослых появится шанс похвалить свое чадо.

5. Развлечения.

У взрослых диапазон развлечений и занятий шире: книги, просмотр телевизора, интернет-сети, любимое увлечение (фото, словотворчество, вышивание крестиком, вязание и т. д.).

Разновидность игр для детей, в данное время, варьируется от интеллектуальных до компьютерных. Компьютерными лучше не перегружать досуг, так как злоупотребление ими ведет к зависимости. Например, в условиях изоляции часто возникают вспышки гнева, нарастает напряжение. В это случае помогут игры «Лепешка», «Снежки», «Бокс» и т. д.

Индивидуальные занятия: раскраски, рисование, лепка, мозаика, пазлы, игры с крупами, аппликация из лоскутков и т. д. Даже мыло можно сделать в домашних условиях! (ссылка: «Опыты и эксперименты для детей от 3 до 7 лет»). Возможен вариант совместных детско-родительских игр-ходилок: «Монополия», «Три кота»; «Семейные секреты»; лото, домино, пашки/шахматы и т. д.

6. Разнообразная эмоциональная атмосфера.

Эмоции никуда не спрятать, тем более в изоляции, где можно испытать самые разные эмоциональные состояния: от восторга до глубокой печали. Важно помнить два правила: Чувства необходимо озвучивать и проявлять. Например, «Я злюсь, потому что ты кричишь на всю квартиру, а я работаю!», «Мне обидно, что ты меня не замечаешь» и т. д.

- Возникновение негативных эмоций абсолютно нормальное явление в условиях замкнутого пространства. Когда это осознается, то и переносится легче.

Конечно, конфликты неизбежны, но накал и уровень интенсивности можно снизить структурированием пространства и времени.

Главное сохранить семью и личностную целостность до окончания карантина:)