

Уважаемые Родители!

Мы все сейчас находимся в нестандартной ситуации. Дети не ходят в школу, не ходят на всякие занятия, они много времени проводят дома. Родителям очень важно настроиться на это не как на какую-то катастрофу. По большому счёту, ничего такого ужасного не происходит, это ваши дети. Да, это непривычный образ жизни, это непривычно для них, но не должно быть какой-то особой проблемы в том, чтобы провести с собственными детьми месяц или два месяца вместе. **Если к этому не относиться как какой-то невероятной драме или испытанию, с самого начала себя не настраивать, что это что-то ужасное, то будет легче.**

Хочу предложить Вам некоторые рекомендации, которые помогут пройти этот период без лишнего напряжения и проблем.



ВАЖНО, ЧТОБЫ В СЕМЬЕ БЫЛ ХОТЬ КАКОЙ-ТО ПОНЯТНЫЙ РАСПОРЯДОК, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня. Разброд и шатание нормальны в первые дни, но постепенно должна произойти адаптация к домашнему режиму. **Попробуйте согласовать вечером порядок на завтрашний день.**

Согласовали — повесили на холодильник или озвучили для всех членов семьи. Все более или менее понимают, что и когда будет происходить: тогда-то мы играем, тогда смотрим кино, а вот в это время кто-то работает, а кто-то учится, здесь маме нужна помощь... и так далее. **Тогда будет меньше нервотрёпки, всё будет более или менее предсказуемо.**

САМОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕСМОТРЕТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ.

Сейчас в подавляющем большинстве семей дети вообще ничего не делают по дому, потому что они самые занятые. У них то школы, то музыка, то английский — вся неделя расписана. Теперь, когда все дома, сильно выросла нагрузка в быту, стало больше готовки и уборки, **самое время пересмотреть распределение домашних обязанностей.** Дети, наконец, могут узнать, как мыть посуду, убирать дом и пришивать пуговицы. Это очень полезные знания, которых у современных детей нет.

Поговорите сейчас с детьми, особенно с детьми школьного возраста, о том, что придётся перестроить какие-то правила жизни. Имеет смысл провести разговор о том, что нагрузка выросла, особенно если вам нужно работать и у вас есть ещё маленькие дети. Сказать, что вы не



можете больше делать всё самостоятельно и нуждаетесь в помощи всех членов семьи. Давайте думать, как это сделать!

Это взрослый партнёрский разговор, сообщение детям о том, что мы рассчитываем на них. Любая система, группа, семья в том числе, должна проявлять гибкость, уметь перестроиться. Старые способы больше не работают, они неадаптивные. Нужно перестроиться, перераспределить роли и обязанности. Это будет очень полезно для развития ваших детей. Опыт ответственности, опыт партнёрского вклада в общую задачу — это намного полезнее, чем 225 одинаковых решённых примеров. Привлекайте всерьёз! Это не должно быть актом воспитания или наездом. Поговорите серьёзно, с уважением и не забывайте благодарить ребёнка за то, что он делает. Отмечайте его вклад и говорите о том, как он вас выручил, разгрузил, что благодаря его помощи вы сможете вечером вместе посмотреть кино или поиграть в настольные игры.

ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ДЕТИ ДВИГАЛИСЬ даже дома.



Вспоминайте, делитесь с ними всеми играми, которые сами знаете. Современных детей всё время возят на какие-то занятия, а в перерывах они сидят в гаджетах, они не знают огромного количества детских развлечений, которые были в своё время созданы в малых пространствах. Это

игры городских детей, детей узких городских пространств. Это могут быть классики, которые вполне можно нарисовать на полу, игра в резиночку. Всякие хитроумные игры с мячом, который десятью разными способами нужно кидать и ловить с притопами и прихлопами. Ваши дети будут ошеломлены вашей осведомленностью! Игры в верёвочку, в «колечко-колечко выйди на крылечко»...

Произведите на детей впечатление, потряните стариной! Плюс этих игр в том, что они очень хорошо перезагружают взрослых. Взрослым тоже весело, интересно, взрослые тоже отдыхают от постоянных мыслей, тревог, работы и всего прочего. Это может стать вашей приятной семейной традицией даже после карантина.

<https://myintelligentkids.com/kak-organizovat-veselye-konkursy-dlya-detej-v-malenkix-pomeshheniyax>

<http://rastishka.by/articles/top-10-igr-v-pomeshhenii/>

<http://www.parents.ru/article/podvizhnye-igr-doma-15-idei-kak-zanyat-detei-na-karantine/>

Или развлечения, о которых мы читаем в книжках прежних времен.

Когда переодеваются в разную одежду, изображают кого-то, разыгрывают какие-то сценки — у современных детей на это просто нет времени, они всё время где-то учатся и занимаются. Кукольный театр на столе, театр теней. Часто детям просто надо подбросить идею, а дальше они будут сами творить. И не забывайте

восхищаться и участвовать как зритель в представлении!

https://ndshi.bash.muzkult.ru/media/2019/11/18/1266269706/Teatralny_e_igr_dlya_sajty.pdf

<http://ivcult.ru/images/IZDANYA/Shutova-igr.pdf>





ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ НАЙТИ ОТКРЫТЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ТАКИХ ЧУВСТВ, КАК СТРАХ И ПЕЧАЛЬ.

У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или лепка, рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

Коллекции антистрессовых раскрасок

Подберите картинку, которая по душе и подходит под настроение. Не бойтесь идти на поводу у эмоций и выплескивать их на бумагу. Процесс напоминает психологический тренинг. Раскрашивание – прекрасный способ избавиться от стресса через творчество. <https://2karandasha.ru/>
<http://detskie-raskraski.ru/raskraski-dlya-vzroslyh/raskraski-antistress>
<https://ihart.ru/raskraski-antistress-raskrashenii/>

Очень хорошо в конце дня применять небольшие практики, ритуалы эмоциональной поддержки друг друга. Например, можно вечером за чаем включить лампу, зажечь свечи, выйти на балкон, обменяться позитивными посланиями.

Например, каждый продолжает фразу **«я сегодня доволен собой, потому что...»** и дальше каждый говорит своё: что-то сделал, что-то получилось или смог сдержаться и не накричать — это тоже достижение! **«Я сегодня молодец, потому что...»** Первый раз в жизни сделал омет, вовремя отправил сочинение, убрался на своём столе, прошёл уровень в компьютерной игре, впервые присел 30 раз подряд — что угодно! Уметь замечать хорошее очень важно.

Ещё один вариант: **в конце говорить друг другу спасибо.** «Я сегодня хочу сказать спасибо маме /папе/брату/сыну/дочке, потому что мне было очень приятно, когда ты сказал /сделал/ посмотрел/ улыбнулся» и так далее».

Это может быть практика мечтания: **«Когда это всё закончится, в первую очередь я хочу...».**

Если у вас есть бабушки, дедушки, с которыми вы сейчас не можете видеться, это **могут быть ежевечерние видеозвонки по skype.** Они даже могут почитать детям книжку.

Если у вас есть семья или близкие друзья, которые живут отдельно и которых вам не хватает, можно играть с ними в настольные игры онлайн».



ДЕТИ МОГУТ РЕАГИРОВАТЬ НА СТРЕСС ПО-РАЗНОМУ, например, быть более тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

У ребёнка может, повысился уровень агрессии к братьям и сёстрам, к родителям.

Когда люди заперты скученно и вынуждены контактировать друг с другом больше, чем им было бы комфортно, у них повышается уровень агрессии. Гормонов, отвечающих за агрессию, в крови становится больше. Это важно понимать, в этом нет ничего удивительного, это абсолютно естественно. Детям про это тоже можно говорить. Да, конечно, ты сейчас недоволен, потому что всё не так, как ты привык. Ты не можешь поехать к бабушке, пойти на любимую спортивную секцию, тебя это раздражает, я тебе сочувствую.



С агрессией можно обращаться, только переводя её в сочувствие. Нам нужно, чтобы агрессия переходила в сожаление. «Да, не всё так, как мне хочется, да, как всё надоело», — и пожалеть человека в этом состоянии. Важно говорить с детьми о том, что с ними происходит, и предлагать себя в качестве того, кто сочувствует. Если вам удастся перевести его раздражение и агрессию в жалость к себе, то это будет положительным выходом из агрессии. Настроение после этого обычно повышается.



Очень часто родители, испытывающие сильную тревогу, передают свою тревогу детям. Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу. ***Самое разумное — работать со своей тревогой.*** Нужно помнить о том, что тревога — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится. ***Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?»*** Тревога полезна только тогда, когда она приводит нас к каким-то действиям. Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.

Наш мозг рассчитан на следующий цикл: нам тревожно — что делать? — включается ориентировочное поведение — находится ответ — происходит действие. И здесь тревога заканчивается. Тревога без перехода в действие не имеет никакого смысла.

Вы бесконечно что-то читаете, за что-то переживаете, что-то обсуждаете, не переходя ни в какие действия. Такая тревога вас истощает, и не заразить ею ребенка невозможно. Поэтому, в первую очередь, важно позаботиться о себе, чтобы собственной тревогой было

поменьше. Сейчас огромное количество всяких материалов от психологов. Пробуйте всё подряд! Что вам подходит, то и хорошо!» Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

НАСКОЛЬКО ЭТО, ВОЗМОЖНО, ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ПРОДОЛЖАТЬ ИГРАТЬ И ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМИ СВЕРСТНИКАМИ.



При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

ВСЕ ШКОЛЬНИКИ ТЕПЕРЬ ПЕРЕШЛИ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ.

Никто не был к этому готов! Дети никогда такого не видели, учителям тоже трудно адаптироваться. Ваша задача создать ребенку рабочее место, четко определить вместе с ребенком время занятий, не забывайте об отдыхе между уроками (переменах), контроле, особенно если ваш ребенок в нем нуждается.

Снижайте градус переживаний. Все отстанут, все пропустят, у всех что-то не получится — ничего страшного, это не конец света. Речь идёт практически о двух месяцах, ещё будет время всё наверстать и повторить, **не надо экстренно всё решать за счёт завышенных требований, угроз.**



Господи... Помоги мне сделать уроки с ребенком, и остаться любящей мамочкой, культурной женщиной и... Адекватной соседкой!!!



Надо понимать, что для преподавателя дистанционное обучение — это очень тяжёлое и малоприятное мероприятие. Учителям сейчас очень важна поддержка.

Самое сложное для учителя на дистанционном образовании — это отсутствие обратной связи. Когда ты разговариваешь с живыми детьми, ты всегда подстраиваешься. Поэтому **обязательно давайте учителям обратную связь про всё, что у них получилось.** Если ребёнок с увлечением выполнял какое-то задание, если он пришёл воодушевленный после прослушанного урока, если он сказал: «Ой, как я скучаю, скорее бы опять в школу и увидеть МарьВанну!» — обязательно сообщите об этом МарьВанне! Она привыкла к этому. Когда мы что-то имеем, мы не очень это осознаём, когда учителя в одночасье это потеряли, они стали жаловаться, что им невыносимо без контакта с детьми. Подскажите идею ребёнку, что после интересного урока он может написать в WhatsApp учительнице, что было интересно, или

отправить ей картинку, которую он нарисовал, или ещё что-то. Это хоть какая-то возможность компенсировать провал в общении, который сейчас тяжело переживается и детьми, и педагогами.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАКАТЫВАЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ, ЕСЛИ СЛОЖНО СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ. У нас и стресс, и тревога, и день сурка, и невозможность сменить обстановку, отвлечься и пойти пообщаться с друзьями. Конечно, всё это действует на родителей. Конечно, эмоциональные наплывы бывают, вряд ли без этого можно совсем обойтись.

Здесь вам могут помочь способы саморегуляции.

Используйте их, чтобы потом не жалеть о том, как вы общались с детьми в это время. **Карантин закончится, кризис закончится, а отношения останутся.** Нам с детьми жить вместе ещё много-много лет. Не хотелось бы портить отношения из-за каких-то внешних обстоятельств, тем более из-за такой маленькой штучки, как вирус.

«Проще всего работать через тело. **Если идёт агрессивный наплыв, вы чувствуете раздражение, агрессию, желание закричать — измените своё положение в пространстве.** Если вы стояли — сядьте, если вы сидели — сядьте на пол. Если вы нависали над человеком — отойдите на шаг назад. Если вы размахивали руками — опустите руки. Если у вас была напряжена челюсть — расслабьте её. Обратите внимание на напряжение в кистях рук. Обычно агрессия вызывает напряжение в челюсти и в кистях рук: рвать, кусать и так далее. Если вы расслабили челюсть и кисти рук, обычно уже гнев спадает. Если вы просто сядете, а ещё лучше сядете на пол, на низкую табуреточку, окажется, что в таком положении орать невозможно. Можно лечь на диван — и орать уже не получится.

Если у вас, наоборот, тревога, паника, важно иметь опору. Сядьте удобно, почувствуйте вес своего тела. Переобуйтесь из тапочек, особенно если они у вас мягкие, падающие с ног, в кеды, кроссовки, удобную устойчивую обувь. Это само по себе снижает тревогу. Сделайте упражнения на устойчивость, при которых ноги устойчиво стоят на полу, вы чувствуете эту опору, чувствуете свой вес. Подышите спокойно, медленно, необязательно глубоко, главное — размеренно. Можно дышать на счёт: на четыре — вдох, на четыре — пауза, на четыре — выдох, на четыре — пауза. Так вы задаёте ритм, ваше дыхание выравнивается, успокаивается.

Можно измерить пульс у самого себя. Пока считаете, вы успокоитесь. Все эти вещи помогают снизить панические состояния, тревожность.

Третий вариант эмоционального затопления — это отчаяние, депрессия. С этим тоже можно работать через тело. Если вы сядете

ровнее, расправите плечи, сделаете движения руками, расправляя плечи, то почувствуете, как депрессия и отчаяние отступают. Можно послушать любимую музыку, можно выйти к окну или на балкон и посмотреть на небо, на птичек, на деревья.

Можно задействовать тело через температуру. Умыться горячей/холодной водой, вымыть руки, принять душ. Намазать руки кремом, помассировать пальцы, ладони — это тоже оказывает стабилизирующее, успокаивающее действие. Выпить чая или, наоборот, холодной воды, сока со льдом, съесть что-то, что вам нравится, понюхать запах, который доставляет удовольствие (кофе, корицу, духи). **Подойдут любые моменты, которые задействуют тело приятным образом.** Кому-то нравятся тактильные ощущения, например, перебирать фасоль, потрогать какую-то ткань, погладить кошку. Подходит всё, что доставляет вам тактильное удовольствие. **Когда мы задействуем тело, из лимбической системы уходит напряжение, эмоциональная паника снижается.**

Если у вас дома несколько взрослых, договоритесь о взаимовыручке в случаях эмоционального затопления. Придумайте условный знак, который вы подаёте партнёру, если чувствуете, что вас накрывает. Многим в этой ситуации очень важно побыть в одиночестве, поэтому нужно, чтобы второй взрослый быстро забрал детей в другую комнату и дал вам возможность прийти в себя. Может быть, даже поплакать, чтобы сбросить напряжение, может, посидеть с книжкой или просто «потупить».

Важно говорить об этом и с детьми: «Иногда бывает такое состояние, что нужно побыть одному». Надо сказать, что это не из-за них, не из-за того, что вы не хотите их видеть, не потому, что вы не любите, — просто надо побыть в одиночестве, чтобы нервы пришли в порядок. Это нормальная практика. Шестилетнему ребёнку вполне можно это объяснить.

Кому-то, наоборот, в стрессовой ситуации лучше не оставаться одному. Ему нужно, чтобы его обняли, погладили по голове, сказали что-то утешающее, подбадривающее, угостили вкусным. Каждый знает сам про себя, об этом нужно говорить.

Плюс в том, что эмоциональное затопление у нас бывает не одновременно, а по очереди, можно выручать друг друга. Если есть несколько взрослых, можно делить время на работу и на личное время. Когда один взрослый берёт на себя детей, другой имеет возможность спокойно принять ванну, почитать книжку, просто поспать.

Чем больше предсказуемости, тем выше качество отдыха. Если ваше время не планируется, вы урываете его по остаточному принципу: «Пока муж играет с детьми, я полчаса посплю», вы все эти полчаса проведёте в напряжении, будете чувствовать, что это ненадёжно. Но если есть договорённость и конкретное время, когда детьми занимаетесь

не вы, то это не только позволит расслабиться во время отдыха, но и даст ресурс в напряжённые моменты: «Сейчас я справлюсь, а через час спокойно полежу в ванне».

Договаривайтесь, распределяйте! Если у вас не очень маленькие дети, с ними тоже вполне можно договориться.

Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

Мы сейчас лишены многих удовольствий, например, походов в парк или в кино, шопинг, поэтому в ежедневном графике обязательно должны быть приятные моменты. Когда никто не работает, никто не носится как угорелый, никто никого не ругает. У каждого может быть своё приятное дело, но важно, чтобы были и общие приятные дела. Это могут быть настольные игры, танцевальные или физкультурные минутки, это может быть совместный просмотр фильмов, чтение книг — что угодно! Не надо проводить всё время в напряжении. Здоровья и терпения.

[log https://www.instagram.com/chevostik.ru](https://www.instagram.com/chevostik.ru)

Чевостик Увлекательные образовательные аудиоуроки, игры, видеоролики для детей 3-8 лет. Чевостик развивает аудиальные навыки, а также помогает детям исследовать и любить окружающий мир.

[iclike.com](https://www.youtube.com/channel/UCHVkerJBFqUDu18b_KXIIDQ) развитие мышления и логики интерактивный формат

https://www.youtube.com/channel/UCHVkerJBFqUDu18b_KXIIDQ

Профессор Почемушкин образовательные аудиоуроки, игры,

<https://mma41.jimdofree.com/> полезные ссылки для родителей и младших школьников

<https://all-for-school.ru/useful-sites/> сайты и порталы для детей, для школьников и подростков помогут в учебе, в развитии способностей, сделают досуг интересным.