

Рекомендации педагога-психолога МБДОУ «Полянский детский сад «Сказка» Рындиной Марины Олеговны.

Как адаптироваться к новым условиям жизни, когда вся семья на «удаленке»?

Мы с вами проживаем сложный период. Каждый из нас, скорее всего, впервые встречается с такой ситуацией, когда вся страна, да практически весь мир, находится дома, с целью снижения роста пандемии. У нашей психики нет опыта проживания подобных событий, поэтому испытывать тревогу, даже паниковать это нормально. Мы испытываем стресс от нехватки или избытка информации, испытываем стресс от того, что принудительно находимся дома с семьей 24 часа в сутки. Это непривычно для большей части из нас, для тех, кто совсем недавно вел активный образ жизни: ходил на работу, на фитнес, водил детей на кружки, встречался с друзьями. А теперь вся жизнь на «удаленке». Поэтому, повторяю, испытывать стресс и тревогу – это нормально.

Первое, что необходимо сделать взрослому человеку – это позаботиться о себе! Как в самолете, помните? «Сначала наденьте кислородную маску на себя, а затем на ребенка». Ведь ресурс семьи во взрослом человеке.

Если вы работаете дома, то организуйте для себя удобное пространство, обозначьте домочадцам его границы - т.е. объясните в какое время шуметь и заходить нельзя.

Для снижения личной тревоги, в первую очередь, уменьшаем количество информации о пандемии. Пообещайте себе, что будете узнавать новости только из одного источника и только один раз в день.

В новых условиях, когда каждый член семьи дистанционно работает и учится, постарайтесь снизить требования к себе и своим детям. Ведь чтобы работать и быть в ресурсе взрослый должен иметь возможность выспаться и отдохнуть. Поэтому крайне необходимо установить РЕЖИМ ДНЯ. Важно, чтобы сейчас распорядок был более щадящий. **Режим дня создает в семье ощущение безопасности, ощущение того, что все под контролем.** Ведь когда вы знаете, что будет завтра вам спокойнее? В режимных моментах обязательно создайте «час приятностей» - это то, что принесет всей семье удовольствие. Это обязательное совместное время – ритуал. Это могут быть настольные игры, просмотр фильма, прогулка на балконе и т.д.

Что можно посоветовать семье с детьми от 1 года до 3 лет. Это самая сложная категория для нахождения дома, т.к. время самостоятельной игры у таких детей очень короткое, установить правила или договориться не возможно в силу возраста. Если с такими детьми дома находится только один взрослый, то и работать, и убираться, и играть, и заниматься самообразованием не получится. Поэтому снижаем планку, на что-то закрываем глаза, что-то можно делегировать другому взрослому или старшим детям. Не пытайтесь успеть все!

• **Чем занять ребенка до 3 лет?** Бытовыми вещами. Дети очень любят помогать, быть как взрослый. Если готовите, то дайте кухонную утварь. Насыпьте макароны разной формы и покажите как их сортировать, спрячьте в гречке игрушки из киндер-сюрприза, налейте в тазик воды, пусть игрушки плавают, разматывайте и заматывайте клубочки, закрепляйте белье прищепками. Покажите, что губку можно мочить и отжимать. Можно вместе вытирать пыль. Пока ребенок занят этими играми у вас есть время отдохнуть или поработать.

С детьми 3-7 лет уже намного проще. Они могут самостоятельно играть довольно долго, т.к. у них хорошо развита сюжетно-ролевая игра. Конечно, в этом возрасте очень важен игровой партнер, хотя дети обычно и в одиночестве могут быть увлечены игрой продолжительное время. Расскажите дошкольнику, что можно играть с другом по видеосвязи, для ребенка это будет новый интересный опыт. Научите детей играть в игры из вашего детства: «море волнуется», «колечко-колечко», «цепи-цепи – скованы», «резиночка», «классики» можно выложить из карандашей на полу. Покажите ребенку как можно под столом построить шалаш, это позволит малышу уединиться, побыть самим с собой, проявить игровую фантазию. Достаточно только подбросить ребенку идею, он будет в восторге!

• Конечно игры с гаджетами никто не отменит, тем более, когда вся работа и учеба стала помещаться в экран планшета или монитор компьютера. Важно только, чтобы ребенок не забывал про живое общение с семьей и двигательную активность. Поэтому обязательно делайте всей семьей перерывы на подвижные игры. Это могут быть смешные танцы или просто догонялки, или может быть достаточно побеситься с папой на полу.

- **Если дети школьного возраста.** Школьникам не нужно находить развлечений и игр, они вполне знают, чем себя занять. Наверное, главная трудность заключается в дистанционном обучении. Для его участников, по обе стороны монитора, это новый опыт. Поэтому первое время снизьте требования к ребенку, помогите ему разобраться в новом обучении. Психологически важно для ребенка во время видеосвязи с

учителем и классом, быть одетым в одежду для учебы. Это позволяет настроиться на рабочий лад, так сказать «надеть роль ученика». А когда уроки окончены, то можно снова переодеться в «домашнего ребенка», тем самым – это знак, что можно расслабиться.

• В свободное от уроков время, будет полезно привлекать детей постарше к работе по дому. Объясните ребенку, что вам стало тяжелее, ведь вы работаете дома, вся семья находится дома, поэтому готовить и убираться приходится больше.

• Можно попросить школьника помочь вам с вашей удаленной работой. Например, создать презентацию или разобраться с зумом.

• **Такие поручения формируют ответственность, ребенок получает опыт партнерства.** Конечно, в таких просьбах надо обходиться без скандалов и упреков.

• Если все же вас накрывают эмоции, попросите оставить вас одного, если сейчас вам это необходимо. Говорить, что вы хотите быть один – это нормально. Нормально также попросить побыть с вами, пожалеть, выслушать. Говорите друг с другом.

Уважаемые родители, отнеситесь к самоизоляции как к новым возможностям. Когда еще будет шанс столько времени провести с детьми, узнать о них что-то новое, открыть себя с другой стороны?

У вас есть шанс создать доверительные отношения с близкими, без злости и раздражения. Ведь семья – это команда!