Сегодня мы все соблюдаем условия карантина и вынуждены, находиться дома со своими детьми и близкими все сутки напролет. Мы привыкли отводить детей в сады и школы, а сами в это время работать. Как сегодня удаленно работать и одновременно уделять внимание ребенку, который вынужденно остался дома? Круг живого общения резко сузился, усилилась интенсивность общения с нашими домочадцами. Как быть, если хочется просто побыть в уединенииив тишине и покое? Постоянный и тесный контакт с близкими в ограниченном пространстве квартиры, может приводить к ссорам в семье. Как их избежать в новых условиях жизни? Как объяснить ребенку, почему мы все должны быть дома и никуда не ходить? Эти и другие вопросы возникают почти в каждой семье. Другими словами, как жить в условиях карантина? Безусловно, необходимо перестроиться и дать себе время для этой перестройки. Но для начала, давайте рассмотрим, что именно и как нужно перестраивать.

1. Наша сегодняшняя жизнь похожа на полет в Космос, когда космонавты находятся всем экипажем на космическом корабле в замкнутом пространстве. А полеты их длятся от полугода и более. Как мы сейчас в своих квартирах всей семьей изолированы от внешнего мира на длительный срок. Правда есть небольшое отличие, космонавты летят по собственной воле и своему желанию, а мы вынуждены самоизолироваться. В связи с этим у нас может возникнуть ощущение подавления воли: что меня заставляют сидеть дома и никуда не выходить, что кто-то со мной это делает против моей воли. И это кардинально отличается от того, когда мынаходимся дома по собственному желанию. Поэтому может возникнуть ощущение, что мы в «квартире-клетке», в которой оказались «запертыми». От этого может возникать чувство тревоги, беспокойства, может появиться страх. Возникает такое чувство? Нет? Отлично, я рада за Вас! А если да!? Необходимо перестроить себя внутренне и сделать это своим собственным выбором. Другими словами, сказать себе: Я – хозяйка (хозяин) положения – это мое решение, это мой выбор оставаться дома в этот период и никуда не выходить в целях своей безопасности, безопасности своей семьи-экипажа и других соседних экипажей. И это первое в чем нужно себя перестроить.

Если Вы все-таки почувствовали тревогу (страх),
то реально освободиться от нее поможет простое упражнение:

1) Займите положение лежа на спине, при этом ноги на ширине плеч; руки чуть в стороны ладонями вверх.
2) Сделайте три глубоких медленных вдоха и выдоха. Почувствуйте как Ваше тело «обмякло», стало тяжелым и расслабились все мышцы ног, рук, живота, грудной клетки, плеч, лица. Дышите спокойно в своем ритме.
*3) **На выдохе** – задержите дыхание на сколько можете. Выдыхайте оставшийся воздух. Дышите спокойно в своем ритме. **Снова на выдохе** – задержите дыхание на сколько можете. Выдыхайте оставшийся воздух. Дышите спокойно в своем ритме. Делайте до тех пор, пока не пройдет тревога, страх.*

Постараться минимизировать телевизионные передачи транслирующие тревогу о коронавирусе. Очень важно настроить себя на позитивную волну спокойствия.

2. Настроить себя на то, что самоизоляция – это возможность уделить себе и семье то внимание и время, которого так не хватало в обычной жизни. Другими словами, самоизоляция – это путешествие в космические просторы нашей внутренней семейной и индивидуальной жизни, в которой наши дети могут стать нашими помощниками и союзниками или дополнительным стрессом. Это зависит от того как мы выстроим общение с ребенком и всеми домочадцами и на что настоимся сами в новых для нас всех условиях.

Итак, отправляясь в такое путешествие, важно ребенку объяснить, почему мы все должны оставаться дома и никуда не ходить? В этом Вам поможет книга, написанная специально для детей о коронавирусе.

Скачать ее можно здесь https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_a99da63af9be4a8ca0f119d527fb23be.pdf

или на Гугл-диске.

После прочтения детской книги, вы можете объяснить ребенку, что пока взрослые изобретают вакцину, мы отправимся в космическое путешествие, где наша квартира это космический корабль. А раз мы в Космосе, то космический корабль-квартиру покидать нельзя или нельзя покидать, чтобы к нам не пришел в гости вирус (в зависимости от возраста ребенка), можно только выходить на балкон в одежде космонавта (значит тепло одеваться) и любоваться «космическими просторами», дышать «космическим воздухом». И самое главное на космическом корабле нужно жить по новым правилам. И тут можно собраться всей семьей, с детьми и взрослыми вместе и оговорить новые правила жизни на космическом корабле. О них мы поговорим дальше. Самое главное в этом вопросе оставаться спокойными и не напугать ребенка, а быть с ним честным и открытым.

Важный принцип: чем младше ребенок, тем меньше деталей происходящего. Как вариант, путешествие может быть на подводной лодке, на корабле и т.д., меняться в период карантина.

3. Главная задача в космосе сохранить здоровье и жизнь всего экипажа-семьи как физическое, так и психологическое. В новых условиях жизни нужны новые правила общения и поведения в ограниченном пространстве. Что же это за правила и на что нужно обратить внимание?

- Физическая нагрузка и свежий воздух

Сидя дома мы мало ходим, мало двигаемся, наши мышцы ослабевают. Нехватка свежего воздуха и застой в мышечной системе организма может привести к раздражительной слабости. Другими словами, мы раздражаемся и нетерпеливы по пустякам к близким, начинаем срываться на детей, быстро устаем и теряем интерес, могут быть резкие перепады настроения. Для детей активное движение - жизненно важная потребность. В условиях ограниченного пространства космического корабля эта энергия движения у ребенка накапливается в течение дня и ее нужно куда-то выплескивать.

Я очень рада за тех, у кого есть возможность выехать на дачу, в деревню, за город. Где есть возможность гулять и бегать. А что делать тем, кто сидит в квартирах? Одеваемся тепло, открываем все окна, балконную дверь и гуляем. В течение дня часто открываем окна и проветриваем. В период нашего полета, чтобы дети не бегали по потолку, а мы не заразились раздражительной слабостью, организовываем вместе с детьми подвижные игры, зарядку по утрам, шведские стенки (если есть возможность), бег на четвереньках, танцы под музыку и т.д. И это может быть очень весело!!!

- Обеспечение личного жизненного пространства

Область личного пространства – это то, что принадлежит только мне и никто не имеет права его нарушать. Личное пространство включает в себя:

- физическое пространство – территория, на которую заходят с моего разрешения,
- область интересов и время провождения,
- область отдыха – у каждого свое понимание отдыха: кто-то хочет побыть в уединении и тишине, кто-то хочет послушать громко музыку, а кто-то хочет попрыгать на папе, маме и покричать.

Во время путешествия на космическом корабле, особенно если корабль маленький, значительно ограничивается объем личного пространства. Общение с близкими, как я писала выше, становится тесным и интенсивным, а не всегда хочется так близко и долго находится рядом. Мы раздражаемся, испытываем стресс и это может вызвать нешуточное напряжение на физиологическом уровне (повышение пульса, учащение дыхания). Как Вы думаете, какие могут быть последствия? Конечно, проблемы со здоровьем, ссоры, конфликты в семье. Что же делать?

Каждому члену экипажа-семьи на период полета необходимо обеспечить личное физическое пространство (которое только его) и договориться, что его никто не нарушает. У космонавтов, не смотря на ограниченность космической станции, есть каюта, маленькая, но своя. Здорово, если у каждого есть своя комната, а если жилищные условия не позволяют? Тогда это может быть область или угол в комнате, зона возле письменного стола, кровати или сама кровать. И обязательно договориться о порядке уединенного пребывания в отдельной комнате для каждого члена экипажа.

Другая зона личного пространства - интересы, время провождения и отдыха, у каждого члена экипажа, может быть разная. Это та зона, когда я занимаюсь тем, чем мне интересно, то, что мне приносит удовольствие. Поэтому, выстраивая взаимодействие между всеми участниками полета, следует учитывать интересы и пожелания каждого. Другими словами, продумать в какое время, в какой зоне космического корабля и как каждый член экипажа может реализовать свои интересы и предпочтения в условиях полета. При этом, важно очень терпеливо и уважительно относится к интересам и предпочтениям другого, даже если они Вам не нравятся.

Важный принцип: максимально разделить и обозначить зоны личного пространства, строго и четко соблюдать договоренности, уважать и не нарушать личную зону комфорта.

- Деятельность в полете, живое общение и наполнение позитивными чувствами

Наша повседневная жизнь во время полета-карантина меняется кардинальным образом: мы не ходим на работу и возможно не знаем чем себя занять, хорошо, если есть возможность работать удаленно, а если нет? Или наоборот, знаем и нам хочется, заняться чем-то определенным, а постоянное присутствие на корабле маленьких детей не дает такой возможности. Знакомо?

Наши дети учатся из дома, не ходят в детский сад. Для детей большой стресс: НЕ общаться со сверстниками, НЕ гулять на детской площадке, НЕ ходить на танцы, спортивные секции и творческие кружки. А особенно не обращаться к маме или папе, когда очень хочется и они рядом – это мука.

Наш досуг теперь в пределах космического корабля. Мы не ходим в кино, театр, кафе пообщаться с друзьями, гулять в парки, кататься на велосипеде, на самокате.

Наше живое общение свелось к минимуму, каждый день похож один на другой, отсутствует привычный поток ощущений и чувств. А для любого человека жизненно необходимо, чтобы чувствовать себя живым и счастливым – испытывать разнообразные позитивные чувства. Согласны? Когда все вышеперечисленное происходит одновременно, это может вызвать сильное психическое напряжение и стресс. Что можно предпринять?

Детей делаем своими союзниками и помощниками: строим свой быт таким образом, чтобы дети максимально были включены в эту деятельность. Что это значит? Между взрослыми распределяем обязанности на комическом корабле, детям даем поручения в форме игры в течение всего полета. Малышам важно делать то, что делаете вы, одновременно вместе с Вами. Поэтому можно не давать отдельные поручения, а во время готовки, уборки и т.д. давать им пространство и место, чтобы они могли реализоваться в той же деятельности: готовили свой суп в своей кастрюле, мыли пол своей тряпочкой, щеткой и т.д.

Помимо бытовых дел, крайне важно каждому члену экипажа найти занятие по душе, найти тему личного интереса (если конечно она уже не найдена). Ничто так не удручает, как однообразие и скука. А юмор и радость – превосходное оружие против стресса и страха.

Как думаете? Дорогие взрослые, задайте себе вопросы: какая деятельность или род занятий лично мне принесет удовольствие и радость? Какая деятельность принесет удовольствие и радость всей моей семье? Возможно это то, что вы уже давно хотели сделать, а все не было времени. Или вы откроете в себе скрытые таланты: например, кулинара; займетесь изучением иностранных языков; или начнете изучать интересующую вас тему (читать книги, слушать аудио/видео лекции, вебинары), а может быть начнете сочинять сказки для своих детей или решите создать свой фильм «Полет-карантин нашего семейства».

Для детей деятельность по душе – это игра и много-много движения. В игре постарайтесь идти за ними. Другими словами, играть и заниматься тем, чем интересно ребенку, даже если Вам уже надоело. Крайне важно обеспечить и организовать как можно больше пространства на корабле для подвижных игр с детьми.

Все мы по-разному воспринимаем жизненную ситуацию и испытываем разные чувства по этому поводу. Дети – не исключение, поэтому они могут играть в коронавирус – позволяйте им это делать, даже со смертельным исходом. Если ребенок начал в это играть, НЕ запрещайте, НЕ останавливайте и НЕ переключайте его, наоборот дайте ребенку халаты, маски, перчатки, если есть детский медицинский набор, а пациентами могут быть куклы, мишки, другие игрушки. Играя, ребенок снимает стресс, напряжение, овладевает и справляется со своими страхами, тревогой и приходит к счастливому завершению.

Для маленьких детей, пока они не видят, тихонько освободите игровую зону от «лишних» игрушек (это будет «Запас»). Если ребенок спросит о какой-то конкретной игрушке, скажите, что она полетела посмотреть соседнюю планету и скоро вернется. Большое количество игрушек рассеивает внимание, угнетает творчество и фантазию. Игрушки быстро приедаются и становятся не интересны ребенку. Поэтому пусть их будет мало в доступе ребенка, и в течение полета Вы будете доставать из «Запаса» и убирать используемые. Таким образом, игрушки не будут «приедаться».

Творчество – незаменимое средство в условиях полета не только для детей, но и для взрослых: рисование, лепка, аппликация, изготовление поделок из подручных и природных материалов и многое другое на долго займет Вас и Ваших детей.

Особенно мне хотелось бы обратить Ваше внимание на игры с песком, который может заменить крупа (манка, пшено, гречка и т.д.), глиной https://xn--80afqdpdbfue4e7b.xn--p1ai/ и водой. Игры с природным материалом «заземляют» и успокаивают ребенка, дают возможность выплеснуть накопившиеся чувства и эмоции. Для песка (крупы) можно использовать коробку или форму для выпекания и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки, растения, камушки, ракушки, тряпочки – все что найдется). Емкость заполняется крупой и придумывается название/тема для построения картины мира и ребенок ее создает, играет в нее.

В случае, если же чувства напряжения, негодования накопились, то глина может служить хорошим материалом для отреагирования агрессии: ее можно кидать, рвать, колотить, щипать и т.д. Также для этого можно использовать боксерскую грушу, если ее нет, то подушку. Важно, чтобы это была специальная подушка (чтобы на ней никто не спал), которая забирает кричалки, обидки, злючки-колючки и много другое.

Уважаемые родители для полного понимания, как устроен и функционирует наш внутренний эмоциональный мир и на сколько он важен не только для нас, но и для наших детей рекомендую к просмотру всей семьей мультфильм **«Головоломка»**
Ссылка https://wow.filmshd.top/351-film-golovolomka.html

Максимально вносим разнообразие и новизну в свои будни, то, что принесет радость и удовольствие:

- ✓ Любая новая и вкусная еда – источник радости, особенно в период изоляции. Готовьте новые кушанья по новым рецептам, проводите кулинарные праздники.
- ✓ Заведите новые семейные традиции. Например, каждый день за завтраком, говорить друг другу что-то приятное (даже если поссорились). Традиция есть традиция! Это поможет нивелировать конфликты.
- ✓ Ничто так не принесет эмоционального заряда радости и удовольствия, как живое позитивное общение. Максимально налаживаем видеообщение с друзьми (как взрослые со своими, так и дети со своими).
- ✓ Находим новые или хорошо забытые старые позитивные фильмы.
- ✓ Пробуйте новые виды детского и взрослого творчества: рисование на воде, body-art – рисование красками на теле или частях тела друг друга – очень увлекательно и интересно.

Дайте себе и детям время, чтобы привыкнуть к новым условиям жизни на космическом корабле.

- ➢ Четкое структурирование времени, пространства и деятельности.

В период полета, когда мы постоянно на космическом корабле, может возникнуть ощущение, что мне нужно одновременно удаленно работать, варить борщ, играть с младшим ребенком, делать уроки со старшим и еще супругу (супруге) время и внимание уделить, а про себя я и думать – забыл(а). Случалось такое с Вами? Нет? Тогда Вы здорово справляетесь с ситуацией, и я очень рада за Вас! А если да?

В этом случае нам придет на помощь четкая структура распределения времени, пространства и деятельности в течение дня для каждого члена семьи. Другими словами, распорядок дня, к которому нужно строго и четко придерживаться. Составляем его письменно для каждого члена экипажа и вешаем в его личную зону. Для детей помладше лучше использовать пиктограммы-картинки, чтобы они понимали последовательность событий в течение дня.

Взрослым договориться между собой: кто готовит, а кто занимается с детьми; или Вы чередуетесь или у Вас есть бабушки и дедушки. Если в семье двое или более разновозрастных детей, и они не очень ладят, то их важно развести в пространстве и во времени: младшие рано ложатся и рано встают, старшие позже встают и позже ложатся. Таким образом, они меньше будут пересекаться и ссор в течение дня будет меньше.

В распорядке дня, может быть общая деятельность для всего экипажа (например, прием пищи, прогулка, вечерний просмотр фильмов и т.д.), а также, когда каждый занимается своим делом. Желательно организовать день так, чтобы для каждого было время в течение дня, когда он занимается тем, чем он хочет и его в этот момент никто не беспокоит. А еще помните про уединение в отдельной комнате.

Как ввести новый распорядок дня? Лучшим способом будет семейный совет за круглым столом: обсуждаем нюансы, договариваемся, голосуем и утверждаем новые правила поведения и общения во время полета. С малышами договариваемся через игру, объясняя правила жизни на корабле. А далее по ходу «пьесы». Например: сейчас у Васи ответственное задание от капитана корабля, его нельзя беспокоить, иначе наш корабль может потерпеть крушение… и т.д.

Самое главное: строго и неукоснительно соблюдаем новые правила и договоренности!!!

Каким может быть распорядок дня:

8.00 - 8.30	Подъем, одевание, умывание, уборка кроватей	
8.30 – 9.00	Утренняя гимнастика	
9.00 – 9.30	Завтрак	
9.30 – 10.00	Наводим порядок/ моем посуду	Можно чередоваться всей семьей
10.00 - 12.00	Занятия-игры с детьми (помним о смене деятельности: подвижные, за столами)	Более старшие дети могут заниматься самостоятельно, с младшими - кто-то из взрослых. Взрослые могут договориться и чередоваться. Кто-то работает. Кто-то находится в уединении в какой-то промежуток времени. Все зависит от семейной ситуации и как договоритесь.
12.00 - 13.00	Прогулка (одеваемся теплее дома, открываем все окна, балконную дверь или гуляем на балконе, если позволяют жилищные условия)	Играем в подвижные игры.
13.00 - 13.30	Обед всей семьей	
13.30 – 14.00	Наводим порядок/ моем посуду	Можно чередоваться всей семьей
14.00 – 16.00	Дневной сон/ свободное время	В этой зоне, кто-то из членов семьи может побыть в уединении.
16.00 – 16.30	Полдник всей семьей	
16.30 - 16.45	Наводим порядок/ моем посуду	Можно чередоваться всей семьей
16.45 - 18.00	Занятия, игры с детьми (помним о смене деятельности: подвижные, за столами)	
18.00 - 19.00	Прогулка (одеваемся теплее дома, открываем все окна, балконную дверь или гуляем на балконе, если позволяют жилищные условия)	
19.00 - 19.30	Ужин при свечах всей семьей	
19.30 - 20.00	Наводим порядок/ моем посуду	Можно чередоваться всей семьей
20.00 - 21.30	Просмотр фильма всей семьей	
21.30 - 22.00	Подготовка ко сну	
22.00 - 22.30	Время для души и тела: чтение, разговоры по душам.	

Конечно, я написала примерный распорядок дня. У Вас он может быть другим, учитывая особенности Вашего экипажа и условий полета. Пусть Ваше путешествие в Космос будет увлекательным и интересным!

Дорогие родители, для Вас рекомендую фильм (для просмотра без детей) **«Жизнь Прекрасна» (1997г.).** Фильм, который поможет справиться и посмотреть на сегодняшнюю ситуацию под другим углом и найти позитивное решение в общении с детьми и близкими.

Испытание под названием «полет-карантин» закончится, но сумеем ли мы сохранить, а для кого-то наоборот возродить, в этих экстремальных условиях жизни – добрые, человеческие, дружеские и доверительные отношения с детьми, мужем, женой, родителями, братьями, сестрами, близкими. Это зависит только от нас самих. Надеюсь, моя статья была Вам интересна и немного в этом поможет.

Будьте здоровы! Берегите себя и близких!

С наилучшими пожеланиями, психолог Фалеева Вера Витальевна.

По возникшим вопросам вы можете написать мне по WhatsApp 8-903-188-63-83.