

**САМОИЗОЛЯЦИЯ**

- Как избежать семейных конфликтов, находясь 24 часа в сутки в одной квартире?
- Как уберечь от стресса детей, находящихся в режиме самоизоляции?
- Как правильно общаться с пожилыми родственниками?



# **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ В САМОИЗОЛЯЦИИ С ДЕТЬМИ**

В условиях карантина/самоизоляции все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.



1. Постарайтесь придерживаться режима. Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

- 2. Уделите время обстановке дома. Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

3. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы  
Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком. Даже если вы понимаете, что ваши мнения расходятся, — это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие

Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником». И фантазировать на тему, где вы сейчас и что вокруг вас. А в обед, например, «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, если это делать «по-французски», начиная своим примером и легко, непринужденно окрашивая обычную пересадку цветов красивой и доброй личной историей из жизни во время деятельности.

## 5. Контролируйте поступающую информацию

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: ее переизбыток способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи. «Ребенок видит, насколько этим обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее, и целесообразно ограничить поток информации. Объяснение понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения — все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю».

## 6. Поддерживайте умственную и физическую активность

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Но необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.

Избегайте принятия суровых воспитательных мер — воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

7. Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом

Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей наряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться и, тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.

8. Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком. Помните, что самое ценное время, проведенное с гаджетом, – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.



- Почему дети ведут себя агрессивно?
- Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.
- Если в поведении родителей проявляются стресс, тревога и агрессия, это же будет проявляться и в детском поведении. В большинстве случаев беспорядок дома является результатом родительского поведения.  
Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в игры (настольные, карточные и т. п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится, и они начнут кооперироваться вместо драк.
- Не пытайтесь дома воспроизвести школу в полном объеме. Места для школы и работы должны быть отдельно.  
Оградите ребенка от избыточных новостей, которые могут вызывать тревогу и, как следствие, – агрессивное поведение.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ  
В САМОИЗОЛЯЦИИ С ПОЖИЛЫМИ  
ЛЮДЬМИ**

- Не ожидайте удовольствия от общения

Если вы не будете ждать удовольствия от взаимодействия с пожилыми родственниками, вероятность, что вы его все же получите, повысится. Удовольствие можно получить от себя. Например: если меня ждет тяжелый разговор с родителем, я должен удержаться от собственного гнева. Одну секунду мне будет тяжело, а все остальное время я буду получать удовольствие от того, что сдержался.

- Не пытайтесь менять пожилых людей

Когда мы были маленькими, взрослые активно рассказывали о соседских детях, которые лучше учатся и слушаются родителей. Когда они становятся пожилыми, мы начинаем отвечать им тем же. Мы пытаемся их исправить, хотя нужно принимать их такими, какие они есть. Любые предложения необходимо высказывать аккуратно, бережно и не пытаться настаивать на том, что ваше видение единственно правильное в сложившихся обстоятельствах. Другой человек имеет право на собственное мнение относительно того или иного вопроса: вам было бы приятно, если бы на вас оказывали психологическое давление или манипуляцию, без учета ваших интересов?

- Не вступать в конфликт

Агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Если отвечать, этот конфликт безуспешно затянется и причинит эмоциональное расстройство и вам, и вашему собеседнику. Конечно, нужно уметь менять темы разговора, менять вектор. Попробуйте, например, в спокойной ситуации в разговоре с родителями взять и поменять тему. Это упражнение поможет вам в ситуации конфликта.

- Сострадайте, но не жалеите

Сострадание — очень важная вещь. Причем нужно различать сострадание и жалость. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным, в том числе деятельным.

- Управляйте впечатлениями

Когда мы молоды, у нас очень много впечатлений, а с возрастом их становится все меньше. Все, что отвлекает пожилых от невеселого образа жизни, очень важно. Они часто сидят перед домом, на скамейках, но в ситуации самоизоляции они лишены этого, им очень сложно без социальных привычных дружественных контактов. Постарайтесь разнообразить, по возможности, их досуг на время самоизоляции, подключайте сюда и детей, чтобы они выступили мотиваторами к действию.

Развивайте мелкую моторику, что-нибудь вместе мастерите, лепите, подкрашивайте, делайте «мастерские» и в игровой форме сделайте каждого «учителем». Введите правило уважать «учителя» и быть внимательным к его опыту. Каким бы он ни был. Каждый сможет попробовать себя в этой роли. Сначала пусть ребенок выступит учителем и научит чему-нибудь, затем пожилой член семьи, затем вы. Далее можно проследить, как вводные «правила» регулируют соблюдение уважительного и понимающего отношения к навыкам другого члена семьи.

- Умейте рассмешить

Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы вместе — это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии. Нахождение удачной шутки, которая не оскорбит пожилого человека, а придаст ему бодрости и навеет воспоминания о молодых годах, эффективно скажется на вашем межличностном взаимодействии и сохранении психологического здоровья в семье на протяжении самоизоляции

- Активизируйте патриотические чувства в семье
- Если вы спросите пожилых людей, почему они соблюдают правила поведения в период самоизоляции, вы услышите, что, по их мнению, это долг каждого гражданина своей страны — нести ответственность за свою жизнь и жизнь другого человека в современных реалиях пандемии. Это мнение — очень важный ресурс для наглядного примера младшему поколению, как важно быть гражданином своей страны и как достойно мы принимаем условия самоизоляции для сохранения жизни граждан своей страны.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**