**Психологические рекомендации для семей, находящихся в условиях самоизоляции.**

В условиях пандемии коронавируса нам необходимо соблюдать самоизоляцию.

Привычный уклад жизни заключающийся в том, что утром все члены семьи расстаются, так как уходят на учебу и работу, а вечером снова встречаются, изменился.

Пребывание вместе все время – настоящее испытание для семейных отношений. Самое главное здесь – умение выстраивать друг с другом конструктивный диалог и говорить о своих желаниях и потребностях. Для этого необходимо умение договариваться.

Можно договориться, например, чтобы тебя не трогали первые 20 – 30 минут, когда ты пришел с работы. Не звали ужинать, дали время сначала переодеться, подумать о чем-то своем, возможно, принять душ, и, когда ты сам будешь готов, придешь на кухню.

Самое важное сейчас это, в первую очередь, оградить детей от недостоверной информации о сложившейся ситуации с коронавирусом. Семейный совет, на котором родители будут рассказывать детям и заодно друг другу о COVID-19 и обстановке в мире в связи с пандемией, а также объяснять, какие меры предосторожности существуют, – это база для всего остального.

На родителях лежит такая задача, что им, во-первых, самим нужно изучить достоверную информацию, а ее можно взять легко на сайте Минздрава или ВОЗ. Во-вторых, это у самих родителей, возможно, снимет напряжение, потому что они сами будут достоверную информацию получать, и сама роль трансляторов информации вынудит их больше не прибегать к паническим заявлениям и панической окраске ситуации.

**Дети могут быть напуганы разговорами о коронавирусе**

Каждый день появляются сообщения о росте числа заразившихся коронавирусом. Вирус быстро распространяется по всему миру.

Неудивительно, что очень многие переживают за здоровье себя и своих близких. В ситуации, когда о коронавирусе говорят везде - в СМИ, на улице, в магазинах, дома - дети не могут не знать об эпидемии.

**Успокойте ребенка**

Прежде всего, необходимо успокоить ребенка и сказать ему, что этот вирус ничем особенно не отличается от обычной простуды, поноса или рвоты.

Маленькие дети - шести-семи лет и младше - очень сильно подвержены влиянию взрослых и схватывают все, что говорится в их присутствии, особенно то, что обсуждают родители. Ребенок в таком возрасте может быть очень напуган услышанным.

Вы не знаете, что произойдет в будущем, но вы можете сказать ребенку: «С тобой все будет в порядке, с нами тоже все будет хорошо. Кто-то может заболеть, конечно, но с нами все будет в порядке», - так необходимо говорить с маленькими детьми.

**Что мы можем предпринять**

Хотя вы и не можете быть уверенными в том, что ваши дети не заболеют, однако, лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться и, тем самым, тревожить, возможно совершенно напрасно, ребенка.

Дело не только в том, чтобы успокоить детей, нужно также, чтобы они понимали, что от них тоже многое зависит.

Детей следует научить предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Это позволит им почувствовать, что они могут в определенной степени контролировать ситуацию и сделать что-то, чтобы защитить себя и своих родителей от инфекции.

Соблюдение правил гигиены поможет уменьшить риск заражения.

Предлагаю говорить с маленьким ребенком так: "Есть вещи, которые могут помочь тебе и нам не заразиться и оставаться здоровыми. И вот что ты можешь сделать. Ты можешь, например, не забывать мыть руки", и так далее.

Такая стратегия, когда вы одновременно и успокаиваете ребенка, и рассказываете, как он может защитить себя и свою семью, самая подходящая.

**Научите ребенка, как себя обезопасить**

Маленькие дети проявляют большую любознательность, тянутся ко всему, что попадается на глаза, стараются все потрогать руками и попробовать на зуб. Кроме того, они любят делиться едой и напитками и принимать такие угощения от других. А когда дело доходит до мытья рук, мало кто из детей делает это правильно и тщательно.

Это значит, что они, как правило, являются основными распространителями инфекций, и задача взрослых - с самого раннего возраста приучить их к соблюдению основных правил личной гигиены и научить это делать правильно.

Многие дети забывают вытирать руки после мытья, либо вовсе не пользуются мылом - сейчас самое время объяснить им, что, делая это добросовестно, они снизят риск заражения - как для себя, так и для окружающих.

Одним из источников беспокойства для ребенка могут быть сами родители. Маленькие дети находятся под сильным влиянием родителей. Когда они видят, что мама и папа чем-то встревожены, что они о чем-то говорят со своими друзьями, скорее всего, детям передастся это беспокойство.

Родители могут контролировать свое поведение и эмоции в присутствии детей!

**Как говорить с подростками?**

С подростками, для которых авторитет родителей менее значим, говорить надо по-другому. Известно, что тинейджеры больше информации о происходящем в мире получают от своих друзей и меньше прислушиваются к родителям.

У них собственные каналы информации, и они доверяют своим сверстникам гораздо больше, чем родителям. Одна из проблем в том, что подростки гораздо более реалистично смотрят на происходящее.

Для разговора с подростками придется подобрать более весомые аргументы. Фраза о том, что все будет хорошо, которой достаточно, чтобы успокоить младшего ребенка, в беседе с подростком окажется неубедительной. Поэтому для подростков нужны более весомые и убедительные аргументы.

Возможно, стоит запастись данными исследований, статистикой по опасным инфекциям, информацией о том, как идет разработка вакцины.

Каким бы ни был возраст ребенка, родители должны позаботиться о его психологическом комфорте.

Независимо от возраста ребенка необходимо создать атмосферу, в которой дети смогут открыто говорить о своих переживаниях.

**Распорядок дня**

На самоизоляции многие родители расслабились и позволили детям спать чуть ли не до обеда, не тренироваться и даже не делать домашние задания. Лучше вовремя наверстать упущенное, иначе потом сделать это будет гораздо сложнее.

Распорядок дня должен оставаться максимально приближенным к обычному дню ребенка. Подъем и отбой в определенное время, еда, занятия, спорт и домашние дела по расписанию. Единственное, что придется исключить – прогулки. Максимум ребенок может погулять с собакой рядом с домом или посидеть в кресле на балконе.

Больше повезло тем, кто имеет возможность сейчас пожить за городом. Прогулки и активность на дачном участке не нарушают режим самоизоляции и дают множество способов занять ребенка. Полезны они и для иммунитета и настроения.

**Дистанционное обучение**



С 6 апреля школьники стали учиться дистанционно. Учителя выкладывают лекции, презентации, видеоуроки, а также домашние задания – их нужно выполнить и отправить преподавателям на почту.

Также учителя объясняют ученикам материал через онлайн-беседы.

Необходимо контролировать, чтобы ребенок «посещал» дистанционные занятия. Почаще заглядывайте в его группы по этим занятиям, проверяйте, какие будут уроки, какую дали домашнюю работу.

**Спорт**

Даже если ранее ребенок не посещал секции, самоизоляция – это отличный способ приучить его к спорту. Начните с малого: зарядка утром и небольшие физкульт-минутки в течение дня. Вариантов много: занятия по видеоурокам из интернета, тренировки на велотренажере или степпере, пробежки по дачному участку, бадминтон, баскетбол или футбол с папой. Все это поможет ребенку стать более выносливым и развитым.

Спортивные игры и занятия помогают ребенку устать. Но это полезная усталость: он будет лучше спать, у него улучшится аппетит.

Спорт также развивает дисциплинированность. Трудно баловаться и быть праздным, когда у тебя все время занято спортом и учебой.

Наконец, регулярные физические нагрузки благотворно сказываются на иммунитете, здоровье в целом, а также психологическом состоянии – это особенно важно в условиях самоизоляции.

**Хобби**

Если до самоизоляции ребенок посещал кружки, то пусть продолжает заниматься дома. Если он играет на музыкальном инструменте или поет, то стоит хорошо продумать время занятий, чтобы не нарушать тишину и покой соседей.

Если ребенок рисует, то все гораздо проще – пусть регулярно выполняет задания своих преподавателей из кружков, либо рисует по бесплатным видеоурокам, которых сейчас множество в интернете.

Творческие мастер-классы можно найти в Instagram-аккаунтах культурных учреждений.

**Саморазвитие**

Совсем маленьким деткам, которые ходят в ясли или садик, можно включать образовательные мультики. Но не стоит увлекаться их просмотром – часа в день достаточно для детей до 5 лет и двух часов для детей до 9 лет.

С ребятами постарше можно совместно смотреть виртуальные экскурсии по различным музеям – например, по [Эрмитажу](http://e-expo.hermitage.ru/) или Русскому [музею](https://rusmuseumvrm.ru/). Особенно это понравится творческим детям, а вот ребенку - непоседе может быть скучно.

Для него «Стоит включить элемент игры – загадать, куда бы вы спрятали сокровища в музее, сделать подсказки по мотивам просмотренной лекции или экскурсии. А ребенок пусть потом «ищет» клад».

**Помощь по дому**

С раннего детства приучайте ребенка помогать взрослым с домашними делами. Научите его мыть или хотя бы вытирать посуду, пылесосить, выносить мусор.

Ребенка с 7 лет можно учить готовить – показать, как вскипятить чайник, сделать яичницу, сварить макароны. Многие мамы пользуются правилом «Я лучше сама», но это в корне неправильно. Нельзя отбивать у ребенка охоту помогать по дому – потом сами же будете жалеть.

Вытирать пыль, разбирать постиранные вещи, кормить кота может и ученик младших классов. Также необходимо приучить ребенка к порядку в своей комнате – он должен застилать кровать, аккуратно складывать одежду, не проводить весь день в пижаме, не сорить и не разбрасывать игрушки. по теме

**Общение**

Несмотря на то, что во время карантина необходимо ограничивать физические контакты, общаться с друзьями и родственниками с помощью интернета никто не запрещал. Более того, это очень важно.

Вместе с детьми очень даже важно звонить своим родственникам, бабушкам, дедушкам, чтобы они поддерживали общение. Особенно сейчас на это время появляется. Обычно дети с утра до вечера в школах, в садиках, еще где-то. И общение происходит либо по выходным, либо уже летом, когда они приезжают.

Созваниваться и общаться нужно не только с родственниками, но и с друзьями, с которыми в обычное время семья привыкла поддерживать общение.

**Как найти баланс между работой и детьми**

На время карантина люди вынуждены переходить на удаленный режим работы и исполнять свои обязанности из дома. Однако это не так просто осуществить, если рядом все время находится ребенок, который требует внимания к себе. Супругам важно установить посменный график: пока один работает, другой занимается с ребенком, и наоборот.

Также в этой рекомендации необходимо между собой договориться мужу и жене, например, в какое время они будут заниматься посменно и также установить какой-то вечерний часок или 40 минут, когда они вместе будут делиться своими наблюдениями, беспокойствами, связанными с их детьми.

Разговор между родителями должен происходить не при детях. Такая коммуникация между супругами позволит наладить связь друг с другом и удержать фокус на детях. Потому что в выборе между работой и детьми нужно всегда выбирать детей.

В целом карантин, это скорее дополнительный шанс для всех членов семьи наладить отношения между собой и узнать друг друга лучше.

Это очень хороший шанс наладить эмпатийную связь внутри семьи. У кого-то, да, это так и есть, кому-то нужно будет помогать. Кто-то из родителей не будет просто готов, но тогда это ложится на того родителя, кто готов.

Здравый смысл, соблюдение гигиены, режима сна и отдыха, общение с близкими людьми - рецепт "вакцины" от опасного вируса.