

Рекомендации педагога-психолога ППМС-центра «Развитие» Е.С. Хмелевской для родителей школьников

Сейчас мы все оказались в непростой ситуации, достаточно стрессовой, которая изменила наш привычный образ жизни и наши планы. Это период, когда семьи большую часть времени проводят, оставаясь дома и занимаясь работой и обучением дистанционно. Абсолютно для всех это новый опыт, к которому никто не был готов.

Как прожить этот период без ущерба для психики и для отношений?

Что сделать, чтобы это кризисное время не просто сохранило отношения родителей с детьми, но и вывело их на более высокий и качественный уровень?

Что делать родителю, чтобы оставаться в ресурсном состоянии и оказывать поддержку своим родным и близким?

Снизить градус переживаний и требований к себе и окружающим, приняв то, что качество привычных дел может снижаться и это нормально для кризисного периода, который мы все переживаем. Стоит перевести фокус внимания на себя и заботу о своем состоянии.

Перестроить привычные правила жизни. Сейчас выросла нагрузка на родителей в плане быта: больше готовки, уборки, больше различных домашних дел. Важно пересмотреть распределение домашних обязанностей и активно включить детей, поговорив предварительно о том, что вам сейчас необходима помощь и поддержка. После выполнения ребенком домашних дел, не забывайте его благодарить за помощь.

Организовать позитивные моменты в жизни семьи. Несмотря на то, что сейчас мы лишены многих удовольствий (пойти в парк, театр или кафе) очень важны положительные эмоции. Хорошо, если позитивные моменты будут совместными: просмотр фильма, настольные игры, чтение книг, совместная зарядка и т.д. Главное, чтобы в эти периоды все были расслаблены и могли получать удовольствие от проведенного времени.

Составить комфортный распорядок дня, предварительно обсудив его со всеми членами семьи. Иначе будет уходить много сил и нервов на постоянные принятие решений в течение дня (что сейчас делать? чем сейчас лучше заняться? и т.д.). Можно в конце дня совместно составлять распорядок на следующий день, чтобы у каждого члена семьи было понимание во сколько мы обедаем, когда мы занимаемся делами, смотрим кино, кто когда работает и учится. В таком случае будет меньше нервозности и все будет идти более-менее предсказуемо для всех членов семьи.

Организовать двигательную активность. Важно, чтобы даже находясь дома дети двигались и расходовали накопленную энергию. Очень хорошим способом являются разнообразные игры. Родители могут вспомнить и поделиться с детьми играми, в которые играли сами в детстве. Поверьте, дети будут ошеломлены вашими знаниями разнообразных интересных игр! В том числе эти игры хорошо перезагружают и взрослых, отвлекая от различных тревог и проблем, а также спланивают и эмоционально сближают всю семью. Это может стать вашей хорошей традицией и на время после карантина.

Понимать, что в любом случае могут случаться раздражение друг на друга и конфликты, так как в замкнутом пространстве и в ситуации стресса это нормальная реакция организма. Поэтому важно в конце дня придумать и делать некие практики или ритуалы по эмоциональной поддержке друг друга. Например, создать теплую атмосферу за вечерним чаем, где каждый продолжит фразу: «Я сегодня был доволен собой потому что...», «Я молодец потому что...» или каждый в конце дня говорит СПАСИБО «я хочу сегодня сказать спасибо за то, что ты сегодня...» или это может быть обмен мечтами и ожиданиями «когда это все закончится я бы хотел...». Также, это может быть общение по видео связи с близкими и родственниками, бабушки и дедушки могут онлайн почитать детям сказки т т. д.

Если, все же, накатывает раздражение и сложно справиться с эмоциями. Во-первых принять, что это нормально и логично в сложившейся ситуации, когда много стресса, когда мало разнообразия, каждый день похож на предыдущий и нет возможности сменить обстановку. Эмоциональные наплывы бывают. Здесь могут помочь различные техники саморегуляции, поддержка близких и помощь психолога.

Важно помнить, что карантин закончится, а отношения останутся и давайте не дадим внешним обстоятельствам их испортить!

Служба психологического сопровождения продолжает вести свою работу в дистанционном режиме.

Все занятия и консультации проходят онлайн.

С понедельника по пятницу с 10:00 до 18:00

Телефон для связи +7(921)649-70-09

Для записи достаточно позвонить или оставить сообщение в WhatsApp.

С наилучшими пожеланиями, ваш психолог Екатерина Сергеевна.