Какие могут возникнуть проблемы во время домашней изоляции с детьми и как с ними справиться?

➢ Напряжение и стресс.

Одно дело, когда вы дома с детьми, потому что это ваш выбор, и другое — потому что это вынужденная мера, принятая непонятно на какой срок и грозящая непонятно какими последствиями. Возникает состояние стресса, напряжения. Напряжение ищет выход и может вылиться на членов семьи. Причина агрессии и точка приложения агрессии далеко не всегда совпадают. Странно злиться на вирус, который спутал все планы, а вот на детей, которые шумят и разбрасывают вещи, злиться очень естественно — хотя, конечно, неправильно. Но так работает психика, если мы не включаем осознанность.

Решение: 1) Находить возможность для рефлексии. Задавать себе почаще вопросы «Что я сейчас чувствую?», «На что направлены мои фоновые мысли?», «Что меня на самом деле тревожит?».

2) Сбрасывать напряжение с помощью физических упражнений, энергичных танцев под бодрую музыку, освежающего душа, самомассажа.

3) Проговаривать свои тревоги с партнером или вести дневник, перекладывая свою тревогу на бумагу, чтобы освободить голову от бесконечного вороха негативных мыслей.

➢ Необходимость совмещать рабочие обязанности с делами по дому.

Вторая причина, осложняющая эмоциональное состояние во время изоляции, — это необходимость работать из дома. Помимо обычных домашних дел и привычной заботы о детях появляются рабочие обязанности. Нужно как-то совместить две роли — родителя и сотрудника на удаленке. А дети в силу возраста могут этого не понимать и воспринимать карантин как обычные выходные.

Решение: объяснить детям новые правила, ввести строгие рамки, когда родитель — просто родитель и когда он «на работе». Дать детям инструкцию, что им можно делать, пока родитель «на работе».

В этот период, возможно, придется чем-то пожертвовать: порядком в детской, традицией совместных ужинов (пока один родитель ест с детьми, второй успевает работать).

➢ Важно научиться балансировать между своими желаниями и желаниями детей.

Запреты вызывают у детей сопротивление и негативные эмоции. «Я хочу гулять!», «Я хочу в кафе!», «Я хочу в гости к бабушке!», «Я хочу прямо сейчас пойти за мороженым!». Родители вынуждены это выдерживать. Но их ресурсы не безграничны.

Решение: принимать эмоции, не играть в супергероя, способного в любой ситуации переключать всех на позитив. Совершенно нормально какое-то время погрустить вместе с детьми.

➢ Чем заняться с детьми на карантине?

Идти следует от своих интересов. Чем хочется заниматься лично вам и как к этому подключить детей? При «детоцентрированном» подходе родитель рискует быстро выдохнуться. Появится ощущение, что целыми днями он обслуживает интересы детей и не живет своей жизнью. Впрочем, не стоит уходить и в другую крайность. Важно научиться балансировать между своими желаниями и желаниями детей.

➢ 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».

Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию.

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 официанта.