Гра в «ізоляцію». Як адаптуватись до режиму «карантин» - поради психолога

Беззаперечно, коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Проте, основним випробуванням є перебування 24 години на добу усіх членів сім’ї разом. Дійсно, карантин може стати серйозною загрозою для деяких внутрішньосімейних стосунків або принаймні для нервової системи батьків/

У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події, які цілком можна застосувати й до прийняття пандемії коронавірусу:

Заперечення, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку. На кшталт «так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».

Злість — маркер болю: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних. Чадо протестує та сперечається із дорослими. Усе тому, що в ізоляції діти не можуть жити нормальним, звичним для них життям.

Торг — дії направленні на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).

Депресія — приходить повне усвідомлення того, що відбувається насправді.

Прийняття — інтенсивність емоцій поступово знижується, з’являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

Всі сьогоднішні події — це те, чого раніше з нами не було, чого немає в нашому досвіді. Поряд з виконанням наказів, рекомендацій влади, медиків, щодо гігієни, ізоляції, поведінки, варто звернути увагу і на психологічний аспект карантинних заходів, пов’язаних з коронавірусом. Сьогодні батьки мають, як ніколи, багато вільного часу для спілкування з власними дітьми, якого так вкрай катастрофічно не вистачало у звичайному вирі життя».

Втім, для багатьох батьків, крім COVID-19, постала нова «загроза». Це спілкування із власним чадом, організація їхнього дозвілля в 4 стінах та вміння грамотно розкласти свої емоції на полички. Аліна пояснює: «Багато батьків здивовано помічають, що їхні діти виросли й стали «незнайомими». Стають більш помітними для батьків риси характеру, емоції, уподобання, інтереси дитини, які могли бути поза увагою, враховуючи щоденну зайнятість батьків і завантаженість дитини школою, гуртками, домашніми завданнями, спілкуванням з друзями».

Отже, чого не варто робити батькам:

* різко починати виховувати, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім’ї в умовах ізоляції;
* примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам’ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість;
* в жодному разі не варто зводити нанівець малечі. «Заспокійливі» висловлювання, на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію».
* не варто обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії, деталізуючи подробиці.
* не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.

«Золоті правила» для батьків:

* слід пам’ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі;
* пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!
* щоб подолати негативні емоції, можна зробити мішечок для крику, або ж влаштувати битву подушками.
* підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки.
* розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
* по можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;
* сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку;
* дотримуватись інформаційної дієти — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

Батькам у взаємостосунках між собою потрібно бути більш толерантними одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, - потрібно дати можливість побути на самоті. Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою, батькам слід уникати ігнорування, приниження особистості партнера, егоцентризму і використовувати активне слухання, підкреслення значущості партнера. Будьте здоровими! Дотримуйтесь гігієни рук і розуму!

Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Відчувати шалене напруження через невідому інфекцію цілком нормально, однак карантин не час для паніки. проводячи час вдома, налаштуйте себе та своїх рідних на позитив! Завдяки нашим порадам ви зможете організувати власне дозвілля з користю для себе та своїх близьких

План С: пограти з власною дитиною

Ранкова зарядка:

Під час карантину дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. Разом з Анітою Луценко за п’ять хвилин ви разом з дітьми можете зробити легкі вправи, які можна зробити навіть в маленькій квартирі.

Традиційний Сімейний сніданок:

Ще одна гарна традиція, на яку зазвичай не вистачає часу. Спільний прийом їжі зранку є чудовою нагодою спланувати свій день (бо домашнє обмеження в пересуванні). Саме ранком ви можете обрати чим би хотіли розважитись в цей день.

Прибирання може бути цікавим:

Щоб прибирання було цікавішим та не набридало, проведіть турнір з чистоти. Кожного дня можна придумувати нові змагання. Наприклад: розділити квартиру на зони, хто чистіше прибере свою ділянку отримає право вибору фільму для перегляду. Чи можна зробити прибирання у вигляді квесту, де першим етапом буде прибирання підлоги, другим поверхонь, третім миття посуду, за кожен етап нагорода - хто переможе той отримає десерт.

Приготування їжі:

Разом готувати завжди веселіше, для того, щоб заохотити ваших дітей допомагати вам на кухні, назначте їх старшими з приготування їжі. Хай саме вони оберають страви для обіди чи вечері. Відчути себе на кухні майстер-шефом дуже приємно, погодьтесь? Не варто сильно перейматись у випадку кулінарної невдачі, адже у вашого шеф кухаря саме ви будете со-шефом.

Незвичайні способи малювання:

Паспарту (вік від 2 до 6 років).

Виріжте на цупкому папері або картоні шаблон – метелика, квітку, круг, ромб тощо. Попросіть дитину створити каляки-маляки і накладіть свій шаблон зверху на “карлючки” малюка. Так витвір дитини стане неповторним візерунком крил метелика або пелюсток квітки.

Відбитки пальців. (вік від 2 до 6 років).

Підготуй такі речі: шматочки мочалки; фарби; вода; пензлик; ручки, олівці або фломастери. Спочатку наносимо фарбу на мочалку пензликом. Тепер притиснемо до мочалки пальчик. Усе — на папері можна залишати кольоровий відбиток!

Малювання харчовою плівкою (вік від 2 до 6 років).

Нанесіть плями кількох кольорів акварельної фарби або гуаші на всю поверхню аркуша. Накладіть зверху плівку та промалюйте, злегка натискаючи на плівку, різноманітні лінії. Дайте фарбі висохнути і зніміть плівку. Доведіть малюнок до завершення фломастерами або олівцями.

Малювання по сирій поверхні (вік від 2 до 15 років).

Техніка дуже проста: змочіть аркуш паперу водою, дайте підсохнути 30 секунд і починайте малювати акварельними фарбами. Фарби розтікаються в різних напрямках і виходять дуже цікаві розводи (квіти, дерева, химери).

Дмухавки. Правила. (вік від 2 до 15 років).

Зробити ляпку. Дмухати на ляпку фарби через соломинку в різних напрямках в залежності від задуму. Домалювати необхідне пальчиком, пензлем, жмаканим папером.

Малювання бризками (вік від 2 до 15 років).

Найголовніше тут – опанувати техніку «набризку». На суху зубну щітку з досить жорсткою щетиною нанесіть гуаш, трохи менше, ніж ви зазвичай кладете зубної пасти. Консистенція фарби – трохи густіша, ніж паста, тому вода тут зазвичай не потрібна. Тримайте щітку в лівій руці щетиною вниз на відстані 3-4 см від паперу і паличкою скребіть щетину у напрямку до себе. Дуже красивий різнобарвний «набризк» (салют) і жовто-червоний (золота осінь) на білому аркуші; білий «набризк» на темно-синьому тлі (зимовий пейзаж).

Ігри з книгами (вік від 2 до 10 років)Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Фантазер.

Правила. Візьміть якусь дитячу книжку з картинками. Уважно розгляньте картинки разом із малюком і придумайте історію, не пов’язану з тією, про яку написана книга. Кілька разів виконайте це разом, а потім дитина і сама долучиться до вигадування.

Придумайте кінець історії.

Когнітивні здібності можна розвивати за допомогою звичайних оповідань або казок. Прочитайте частину історії та попросіть дитину подумати, що могло статися далі. Обговоріть варіанти, а потім дочитайте розповідь до кінця. Можливо, деякі моменти будуть навіть вгадані!Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Детектив.

Інший варіант цієї гри, коли мама чи тато, не показуючи дитині картинку, розповідає, що на ній зображено і зариває книгу. А дитина повинна знайти цей малюнок, орієнтуючись за маминим описом. Потім помінятися ролями: описує дитина, шукає дорослий.

Створи свою історію.

Грати треба вдвох. Потрібен великий аркуш паперу чи блокнот, в якому буде записуватись ваша історія та різнокольорові фломастери. Один гравець загадує сторінку та номер стрічки, другий в книзі знаходить за координатами стрічку та виписує її на папір. Коли з різних речень буде сформовано текст, можна разом придумати головних героїв визначитись з жанром вашої історії та зробити малюнки до казки.

Розвиваючі ігри

Будуємо шалаш (вік від 2 до 10 років).

Будиночки в дитинстві не будували тільки ледачі. Коли почнете споруджувати з дитиною будинок із табуреток, ковдр, подушок і коробок, самі того не помічаючи, повернетеся у дитинство! І обов’язково захочете спорудити свій особистий шалаш для читання і медитації.

Зробіть телефон власноруч (вік від 2 до 6 років).

Саморобний телефон можна «сконструювати» за допомогою двох паперових стаканів і мотузки, протягнутої між ними. Трубки від вашого телефону можна прикрасити красивими стрічками, наклейками та блискітками! Коли закінчите майструвати, настане найцікавіше — розійтися в різні кутки кімнати і поговорити!

Озвучка (вік від 2 до 15 років).

Коли в телевізорі відключається звук, а на мультики, кіно або новини придумується власна озвучка. Дитина услід за дорослими перевтілюється на справжнього артиста!

Вгадайка (вік від 2 до 6 років).

Зав’яжи малюкові очі шарфиком і давай у руки по черзі різні предмети: м’яку іграшку, м’яч, тарілку, зернятка, книгу тощо. Завдання дитини – вгадати на дотик, що у нього в руках. Ускладнити гру можна, якщо вгадувати речі по запаху або, наприклад, за смаком.Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Тіні (вік від 2 до 6 років).

Загадково і заманливо показувати театр тіней на стінці при запаленій свічці. Тут включається фантазія і творчість. Але не варто обмежуватися лише літаючими пташками або гавкаючими собаками із рук. Виріж разом із дитиною з паперу силуети героїв відомих казок, і розіграйте їх за ролями.Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Посадити і виростити рослину (вік від 2 до 10 років).

Привчити дитину нести відповідальність і не забувати про догляд. Квітка – не пес чи кіт, тож сильно не заважатиме.

Скарбничка (вік від 2 до 15 років)

Зробити скарбничку і навчити дитину правильно витрачати гроші. Можливо, навіть ввести список заробітку. Щоб отримати гроші – треба їх заробити. Полив квітку – 5 гривень, прибрав іграшки – 10 гривень, застелив ліжко – 15.

Проста наука або цікаві досліди в домашніх умовах (вік від 2 до 12 років)Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Міні-вулкан. Потрібно: cкляна баночка з кришкою, що закручується; рослинна олія; куркума; глечик або прозора ємність. Змішати олію з куркумою – олія має змінити колір на жовтий. Тепер залийте олію в баночку по вінця, щоб у баночці не лишилося повітря. Проколіть у кришці дірку й опустіть баночку у воду. Олія легша від води і відразу почне підніматися з баночки нагору, а вода заповнюватиме баночку. У вас запрацює справжнісінький вулкан! Якщо додасте декілька камінців на дно посудини – матимете підводний вулкан.Карантин. Як зробити своє дозвілля цікавим та різноманітним

Танець яйця. Як змусити яйце танцювати? Проведіть цей експеримент – і усе побачите самі! Потрібно: яйце (звичайне куряче яйце, не бите, з рівною поверхнею, класичної овальної форми). Круглий піднос із рівним дном. Покладіть яйце на піднос і намагайтеся плавно робити кругові рухи підносом щоразу швидше і швидше, тримаючи його горизонтально. Яйце на підносі також почне обертатися. У міру прискорення обертання яйце «підніметься» і стане обертатися на одному з кінців: тупому або гострому, зайнявши, звичайно, вертикальне положення. Що відбувається? Відцентрова сила утримує яйце, подібно до того як розкручена дзига стоїть на площині, а нерозкручена лежить на боці. Звичайно, цей експеримент потребує певного досвіду і вправності. Ні з першого, ні з другого і навіть із третього разу у вас, більш за все, нічого не вийде. Але варто тренуватися.

Секретне невидиме чорнило. Створення невидимого чорнила – дуже захопливий процес! Ви можете вдати секретного агента, бо маєте свої секретні коди і повідомлення, приховані від інших. Усе, що вам необхідно, – це деякі предмети домашнього вжитку і таємна сила лимонного соку. Потрібно: половина лимона; вода; ложка; миска; ватна паличка; білий папір; лампа.

Вичавіть трохи лимонного соку в миску і додайте декілька крапель води. Змішайте воду і лимонний сік ложкою. Умочіть ватну паличку в суміш і напишіть повідомлення на білому папері. Зачекайте, доки сік висохне і стане повністю непомітним. Коли ви будете готові прочитати ваше секретне повідомлення або показати його комусь, нагрійте папір, тримаючи його поруч із лампочкою. Що відбувається? Лимонний сік – це органічна речовина, яка окислюється і при нагріванні стає коричневою. Розведений у воді лимонний сік дуже важко помітити. Коли ви застосуєте його на папері, ніхто не знатиме про його наявність доти, поки папір не буде нагрітий і ваше секретне повідомлення не відкриється. Інші речовини, які «працюють» так само, – апельсиновий сік, мед, молоко, цибулевий сік, оцет і вино.

Для підлітків

Спробуйте настільні ігри на кшталт Мафії, монополії, доміно, шахи, карти, нарди. Онлайн можна зіграти в гру “Лоботряс”, яка є у вільному доступі в інтернеті українською мовою.

Вироби своїми руками

Саморобний блокнот (вік від 2 до 12 років)

Створіть яскравий особистий блокнот для дитини, де можна записувати її графік на день або на тиждень. Оформіть і прикрасьте разом новий блокнот і внесіть перші завдання для дитини. З таким підходом навіть завдання «прибратися у кімнаті» буде виконуватися з великим бажанням.

Колаж бажань (вік від 2 до 15 років)

Прикрашаємо стіну і вчимо дитину йти до своїх цілей і бажань. Візуалізуємо її мрії і заодно креативно проводимо час, шукаючи необхідний матеріал та вирізаючи потрібні форми.

Іграшки з яєчних лотків (вік від 2 до 6 років)

Що можна зробити з картонних лотків для яєць – та що завгодно! Наприклад, транспортні засоби для любителів машин: вантажівка, мотоцикл, вертоліт, корабель, екскаватор.

Шикарне панно з природних матеріалів (вік від 2 до 15 років)

Знадобиться: кольорові крупи (насіння, боби, макарони); клей ПВА з пензлем; картон високої щільності; ескіз для картини; фарбувальні склади з китицями. Крупи і зерна – це найдоступніші матеріали для рукоділля. Далі потрібно намалювати від руки і перенести на картон відповідний ескіз. Зробити це можна, наприклад, за допомогою трафарету. Необхідно нанести тонкий клейовий шар на ділянку малюнка, а потім присипати крупу кольору, відповідного картинці. Важливо! Пам’ятайте про те, що повноцінне висихання клею ПВА триває близько 2-3 годин, тому потрібно обов’язково почекати даний час.

Для того, щоб заняття не набридали вашим дітям, слід кожного дня пробувати щось нове. Головне, пам’ятайте про те, що дитині потрібна не лише ваша увага, а й час зробити щось самостійно. Тому давайте власним дітям можливість відчувати себе поруч з вами особистістістю. В першу чергу, це стосується свободи вибору та особистого простору. Для того щоб не набриднути один одному, давайте собі відпочинок від хатніх справ і читайте лише позитивні новини!