

## **Чем заняться с детьми во время самоизоляции**

Мы посмотрели на самоизоляцию и карантин как на то время, которое вы проведёте вместе со своими детьми – 24 часа в сутки. И это время посмотреть, готовы ли они достойно пережить месяц взаперти.

Современные дети начитанны, общительны и довольно беспомощны. Они знают, как дышат ящерицы и чем новая модель айфона отличается от старой, но не понимают, чем остановить кровь, как варить рис и сколько стоит антибактериальное мыло.

Почему так получилось? Возможно, потому, что человечество давно не сталкивалось с настоящими трудностями. Виктория Шиманская, доктор психологии, эксперт по развитию эмоционального интеллекта, рассказывает,

### **чему мы можем научить ребёнка за ещё месяц самоизоляции.**

Здорово, что нам не приходится выживать и мы можем искренне переживать и беспокоиться, что ребенку достанется мало нашего внимания или он поступит не в тот вуз. Классные трудности для хороших времен! Но сейчас, когда на карту ставится наше здоровье, а не только благополучие (или, вернее сказать, благоденствие), у нас есть шанс увидеть, насколько наши дети могут о себе позаботиться, насколько они компетентны в том, чтобы организовать свою жизнь, поддержать здоровье и обеспечить безопасность. Давайте пройдемся по всем слоям пирамиды потребностей Маслоу и подумаем, как и в чем каждый из нас может в дни самоизоляции укрепить наших детей.

#### ***1. Базовые физиологические потребности***

Конечно, наши дети умеют есть, одеваться, чистить зубы и мыть руки — но этих компетенций недостаточно, чтобы обеспечить себе достойную жизнь. Чему неплохо бы научить детей, если они пока этого не умеют?

- Знать хотя бы приблизительно цену основных продуктов и товаров первой необходимости.
  - Покупать еду по списку, составлять этот список, следить за тем, чтобы дома не заканчивались самые необходимые вещи (мыло, шампунь, крупа, сахар и т. д.).
  - Готовить себе нехитрые блюда (омлет, кашу, салат, пасту).
  - Заваривать чай, делать лимонад, пить достаточное количество воды без напоминания.
  - Пообедать вовремя, желательно не чипсами.
  - Поддерживать чистоту в комнате.
  - Не пропускать утреннюю зарядку и спортивные пятиминутки.
  - Отличать чистую одежду от грязной, чистую складывать и убирать, а грязную — бросать в бельевую корзину.
  - Планировать свой день, продумывать гардероб, готовить тетради, книги и все, что нужно к следующему онлайн-уроку.
- Совет:** опыт показывает, что самоизоляцию удобнее всего проживать в условиях жесткого режима. Каждое утро заправлять кровать, причесываться, поддерживать порядок, установить дежурство по дому, по кухне, по чистоте в ванной — все это поможет всем покрывать свои базовые потребности и оставаться в хорошей форме.

## ***2. Потребность в безопасности***

Мы хорошие родители, мы заботимся о детях. Но иногда имеет смысл позволить им самим о себе позаботиться. Для этого повторите все правила безопасности, действующие в мирное время, и добавьте новые — которые нужны сейчас, во время изоляции.

- Дети не забывают запереть дверь в квартиру? Помнят, кому и когда можно открыть дверь, а кому нет? Кодовые слова и пароли? Что делать, если дверь внезапно захлопнулась, ключ сломался?
- Что делать, если кто-то в доме порезался? Обжегся? Заболел? Ударился головой? Как вызывать скорую помощь? Какую таблетку выпить, если у тебя болит живот или голова? А какие таблетки ни в коем случае нельзя пить без назначения врача?

- А что творится у нас дома? Почему нельзя, чтобы под ногами лежали мелкие игрушки, чтобы пол был мокрым? Как открывать окна, как закрывать за собой дверь в комнату, чтобы не допустить несчастных случаев? Все ли дома в порядке — может быть, стоит переставить в более надежное место бытовую химию или убрать ножи подальше от младших детей?
- Что у нас с мерами защиты против вируса? Как правильно мыть руки? Кому носить и не носить маски? Почему нельзя пить из общей посуды даже с мамой?
- Предложите детям подумать об эргономике вашего жилья. На время изоляции ваш дом должен быть удобным для всех. Пусть дети переставят дома книги, чтобы самые нужные были под рукой, пусть придумают, где хранить крупу и макароны, чтобы не лазить за ними на стремянку и не ронять себе на голову банки с какао и сухофруктами.

### **3. Потребность в любви и принятии**

И снова: мы очень хорошие родители и поэтому будем всеми силами стараться создать дома атмосферу безусловного принятия. Детям и в самом деле необходимо чувствовать, что их любят, слушают, испытывают интерес к тому, что они говорят и делают, — по праву рождения, независимо от того, как они написали математику и как убрали свою комнату. Наша ошибка только в том, что мы целиком и полностью берем на себя задачу по созданию принимающей обстановки. Между тем начиная с трех лет дети уже могут вносить свою лепту в формирование той самой «погоды в доме».

- Договоритесь о правилах. Когда мама работает, она не может с тобой играть. Когда папа занимает компьютер, мультики не смотрим. Когда у меня в руках горячая сковородка — не кричим и не делаем резких движений. Это не значит, что мы тебя меньше любим, просто, чтобы жить вместе, нужно жить так.
- Присматривайтесь друг к другу. Постарайтесь заметить за день не менее пяти моментов, когда мы искренне восхищены нашими близкими, их умениями, талантами, когда нам особенно понравились их шутка или жест. Говорите о том, что заметили, хвалите, делайте комплименты.

- Заведите книгу жалоб и предложений. Если что-то идет не так — пишите о своих претензиях. Вечером вместе прочтите и разберите произошедшие проблемы, вместе найдите решения.
- Придумайте, как не раздражать друг друга. Если кто-то в семье очень любит петь, или щелкать языком, или делать что-то еще, что мешает другим, найдите способ одним — уединиться, а другим — спокойно заняться тем, что им нравится. Можно организовать комнату для уединенных дел и составить почасовое расписание, чтобы каждый мог насладиться одиночеством хотя бы пару часов в день.

**Совет:** безусловному принятию очень помогает хорошая память. Если кто-то из домочадцев начинает выходить из равновесия, помогите ему вспомнить самые приятные и благостные моменты, которые вы прожили вместе.

#### ***4. Потребности в уважении и коммуникации***

Всем нужно иметь возможность выбирать себе компанию для общения. К счастью, сегодня домашний арест на три недели не означает, что вы будете общаться только с папой, мамой, сестрами и братьями. Только вот догадываются ли наши дети, что их коммуникация в их руках?

Проверим по пунктам, что может сделать ребенок, чтобы прокачать свою базовую потребность в том, чтобы получать информацию, говорить и быть услышанным.

- Стать семейным гуглером. Просите ребенка поискать информацию для себя и для вас: рецепт пирога, прогноз погоды, памятку о том, как сдавать анализ на коронавирус. Ребенок будет чувствовать себя частью большого дела: это ли не путь к всеобщему уважению?
- Освоить все доступные мессенджеры. Научить родителей пользоваться Zoom. Подключить бабушку и дедушку к семейным онлайн-ужинам и чаепитиям.
- Позвать друзей на онлайн-вечеринку. Выделить время, чтобы вместе сыграть в мафию или морской бой по интернету.
- Все вышперечисленное устраивать так, чтобы не мешать всей семье: надевать наушники, уходить в другую комнату,

выбирать удобное время для своего общения, закрывать за собой дверь. Простые правила, без которых и уважение, и коммуникация просто невозможны.

### **5. Потребность в познании**

И только теперь, когда наша пирамида «жизненных компетенций по Маслоу» приобрела устойчивый фундамент, можно начать разговор об учебе. Когда ребенок уже может сварить себе кашу, оказать нехитрую первую помощь пострадавшему, наладить себе общение и быт, можно поговорить, почему он без большой охоты садится за очередной онлайн-урок. Здесь без вашей помощи, скорее всего, не обойтись: потратьте пару часов или даже дней и поймите, какие из школьных предметов у ребенка идут хорошо, а какие проваливаются. Попробуйте применить некоторые приемы, чтобы подтянуть ребенка.

- Соревнование между предметами. Ведите рейтинг школьных предметов. За каждый всплеск инициативы, хорошую оценку или успешный доклад, сделанный ребенком, присуждайте предмету баллы. Поддерживайте отстающих, но болейте за фаворита: скорее всего, здесь кроется большой талант вашего ребенка.
- Исследовательские цели. Отойдите от школьной программы и попробуйте «взять выше»: в школе вас просят усвоить минимум, а вы попробуйте раскрыть большой секрет, доказать «взрослую» теорему, провести собственное исследование, углубиться в тему и найти в ней источник вдохновения.
- Ближе к жизни. Важно, чтобы школьный предмет не был для ребенка чем-то отвлеченным и оторванным от реальности. Постарайтесь найти для него воплощение в реальной жизни. Химию изучайте на кухне и в ванной, когда выводите пятна с одежды, географию — когда выбираете место для будущих путешествий или прокладываете маршруты, математику — когда строите семейный бюджет, совершаете покупки онлайн или высчитываете, сколько обоев вам нужно для ремонта.

## **6. Потребность в прекрасном**

Творчество — это особое функциональное состояние мозга, без которого невозможно гармоничное развитие. Нам всем нужна возможность преобразовывать пространство, улучшать и украшать свою реальность. Иногда все, что требуется, — это просто разрешить детям творить.

- Позвольте ребенку видоизменять его пространство. Перебивать мебель, украшать стены, наклеивать декоративные стикеры, делать аксессуары для интерьера. Договоритесь заранее о том, что именно делать можно, а что нельзя, и придумайте наиболее безопасные способы украшать свое жилище.
- Творите вместе. Вместе с ребенком займитесь шитьем, рисованием, вязанием. Все, что вы делаете руками, пойдет на пользу и вам, и ребенку.

## **7. Самореализация**

И вот мы добрались до вершины пирамиды. Если на предыдущих шести ступенях мы все сделали правильно, во время самоизоляции мы сможем разглядеть таланты и предназначение ребенка. Более того, возможно, он увидит их сам и тогда выйдет из неё повзрослевшим, окрепшим, несущим в мир несколько классных новых планов и идей. В мирные времена, чтобы помочь нашим детям вырасти, мы отправили бы их в двухнедельный поход на байдарках, с ночными кострами, мокрыми палатками и самодельной кашей. Теперь мы немного сэкономим на походе, а путь взросления и возмужания ребенка можно пережить в собственной квартире. Желаю удачи, у вас и ваших детей все обязательно получится!

*Педагог-психолог Татьяна Викторовна*