ЯК ПЕРЕЖИТИ КАРАНТИН І ЗАЛИШИТИСЬ СПОКІЙНИМИ БАТЬКАМИ?

Паніка – психічний стан людей — несвідомий, нестримний страх, викликаний небезпекою, що охоплює людину. Вірус – це загроза, і в умовах нестабільності, у тривозі за своє життя і здоров'я близьких, не рідко ми втрачаємо критичне мислення і впадаємо в панічні стани.

Що можна зробити, щоб уберегти себе та корисно і безпечно провести час вдома з дітьми, в умовах ізоляції у зв'язку із загрозою розповсюдження короновірусу?
Ось декілька порад.

1. Обмежте контакти людей в соцмережах, від яких ви отримуєте інформацію про карантин, його перебіг, актуальний стан. Оберіть для себе декілька авторитетних осіб чи джерел від яких іде суха, фактична інформація, без зайвого аналізу ситуації та особистісних оціночних суджень.

2. Відслідковуйте свої почуття. Коли діти і батьки знаходяться в обмеженому просторі досить довгий час, закономірно що виникає дуже багато різноманітних ситуацій, на які ми так чи інакше реагуємо. Дуже важливо в цей момент зрозуміти які саме у вас почуття – страх, злість, тривога, лють, роздратування чи яке-небудь інше і відчути що саме їх викликало. Оскільки, може відбутись підміна почуттів, коли, наприклад, ви можете злитись на підвищення курсу валют і через це сильно накричати на дитину за розлитий

чай. Намагайтесь розмежовувати, які саме почуття і до кого чи чого, ви відчуваєте.

3. Не замовчуйте власні переживання стосовно карантину. Діти все відчувають, вони розуміють, що є певне напруження і батьки стривожені. Необхідно спокійно пояснити дітям ситуацію простою та зрозумілою мовою, без зайвої паніки сказати про свої відчуття занепокоєння та тривоги і розповісти про елементарні правила особистої гігієни, які можуть захистити від вірусів (регулярно мити руки, не брати нічого брудного до рота, зайвий раз не цілуватися і не обійматися…). Для маленьких дітей ці правила можна перетворити на гру.

4. Утворіть ритуали. Ізоляція – це свого роду криза, це зміна стабільності і звичайного режиму. Завдання для батьків в цей час організувати нові ритуали, які забезпечать стабільність дітям. Це можуть бути: фізична зарядка в певний час, телефонні та відео дзвінки з рідними, спільне приготування їжі, ігрові турніри з різноманітних настільних чи активних ігор.

5. Організуйте дітям ігрову діяльність. Під час карантину можна пограти в різні навчальні ігри або розважальні.

6. Створіть резервний список активностей та ігор з дітьми, в який можна глянути, коли буде здаватись, що зробили вже все що можливо.

7. Підтримуйте свій ресурс. Насправді батьки легко можуть взаємодіяти зі своїми дітьми, якщо мають на це ресурс і є наповнені. І тут головне зрозуміти, що в даний період ізоляції не всі ваші дії повинні мати якийсь сенс. В звичайному ритмі ми звикли ставити перед собою певні завдання, виконувати їх і від цього отримувати енергію. Наразі ситуація змінилась – необхідно навчитись отримувати задоволення від процесу, а не від результату. Дозвольте собі робити щось без конкретної цілі. Спробуйте зрозуміти, що підходить більше для вас – перегляд фільмів, рукоділля, читання книг, онлайн-навчання, спорт вдома.
Ще один важливий момент стосовно внутрішнього ресурсу – не плануйте далеко наперед. Оскільки ситуація не зовсім стабільна, не ставте конкретних планів, щоб не розчаровуватися у випадку їх не реалізації.

Здоров’я всім і пам’ятайте – карантин скоро скінчиться!

Анна Луньова, дитячий практичний психолог

https://dytpsyholog.com/