

Что делать в период карантина

<https://psy.su/feed/8099/>

**Как помочь ребенку с аутизмом выдержать карантин**

[https://nakedheart.online/articles/kak-pomoch-rebenku-s-autizmom-vyderzhat-karantin?](https://nakedheart.online/articles/kak-pomoch-rebenku-s-autizmom-vyderzhat-karantin?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=nakedheart_person_god_2020_context_search_general_rus_desk&utm_term=правила%20гигиены%20для%20детей&utm_content=sm%7C49261556%7C4165634476%7C8910896085%7C20346721267%7C%7Csearch%7Cpremium%7Cnone%7CПсковская%20область&yclid=4343919363903760636)

[utm\\_source=yandex&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=nakedheart\\_person\\_god\\_2020\\_context\\_search\\_general\\_rus\\_desk&utm\\_term=правила%20гигиены%20для%20детей&utm\\_content=sm%7C49261556%7C4165634476%7C8910896085%7C20346721267%7C%7Csearch%7Cpremium%7Cnone%7CПсковская%20область&yclid=4343919363903760636](https://nakedheart.online/articles/kak-pomoch-rebenku-s-autizmom-vyderzhat-karantin?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=nakedheart_person_god_2020_context_search_general_rus_desk&utm_term=правила%20гигиены%20для%20детей&utm_content=sm%7C49261556%7C4165634476%7C8910896085%7C20346721267%7C%7Csearch%7Cpremium%7Cnone%7CПсковская%20область&yclid=4343919363903760636)

Как научить ребенка бытовым навыкам

<https://psychology.sredaobuchenia.ru/baza/quarantine>

Как организовать досуг ребенка во время карантина

<https://detivsadu.ru/konsultazii-dlya-roditeley-v-dou/kak-organizovat-dosug-rebenka-vo-vremja-karantina/>

**Советы психолога: как провести лето с детьми**

*Лето – время, прекрасное во многих отношениях. Тепло, не нужно надевать горы одежды перед прогулкой. Нет детских занятий, а значит, неактуальна логистика, связанная с развозкой. Вроде бы, все легче, чем в другую пору года. Но сказать, что никаких сложностей нет, нельзя. Просто летние проблемы совсем другие. Поговорим о некоторых из них.*

**Чем занять ребенка: недостаток социальных впечатлений**

На даче, на море, в деревне обычно мы имеем дело с массой впечатлений, связанных с природой. И для ребенка, для его развития это, конечно, важно. Большинству детей очень нравится купаться, загорать, сидеть на травке, наблюдать за солнцем или животными. Деткам, растущим в городе, не хватает подобных простых событий.

Но вот проходит неделя-другая, и мама начинает замечать, что малыш уже не так погружен во все эти прекрасные летние занятия. Он может стать более капризным или требовательным, просить, чтобы им опять, как в городе, постоянно занимались и развлекали его.

Такое поведение, скорее всего, связано с тем, что у ребенка присутствует недостаток общения с ровесниками, а также нехватка социальных впечатлений, подходящих ему по возрасту. Только малыши-интроверты

чувствуют себя полностью самодостаточными и не нуждаются в друзьях. Всем прочим (а их 80%) общение с другими детьми необходимо как воздух. Многие родители знают это по опыту предыдущих летних месяцев: если вы едете куда-либо отдыхать с друзьями, у которых есть дети похожего возраста, вам будет проще. Да, они, конечно, будут периодически ссориться. Но в целом все будет гораздо проще, и у взрослых, возможно, даже останется время, чтобы отдохнуть и пообщаться.

Но если такой летней компании у вас нет – стоит заранее продумать как вы будете организовывать социальные (связанные с общением) впечатления малыша.

Братья и сестры составляют неплохую компанию, но даже дружным сиблингам периодически необходимо «разбавлять» их слишком тесную связку. Иначе количество ссор может возрасти.

Если же малыш у вас один – ищите соседей, новых знакомых, возможно, даже детские занятия, которые идут летом. Получив новые впечатления, ваш ребенок будет лучше играть сам.

### **Подходящие и неподходящие товарищи по играм**

Как известно, не все и не всем подходит. И ваш ребенок вовсе не обязан с воодушевлением играть с любым из сверстников. Все дети очень разные, и бывает так, что, например, однополые ровесники совсем не могут найти общий язык.

Существует понятие «хорошая игровая пара» – это 2 ребенка, которые действительно прекрасно подходят друг другу, игра искрится, фантазия бьет фонтаном, родители могут спокойно вздохнуть.

Так же, как и в браке – сочетание характеров и их взаимодействие довольно сложно предсказать. Действовать тут нужно методом наблюдения: смотрите, как играют ваши дети, и делайте выводы. Не стоит навязывать малышу тех, с кем у него не клеится игра. Но если вам приятно общаться с родителями этого ребенка, ничто не мешает перевести общение на взрослые рельсы, а дети пусть взаимодействуют, как могут.

Опыт непростого контакта с другим ребенком когда-нибудь обязательно пригодится вашему малышу. Держать на расстоянии и конфликтовать – тоже полезные социальные умения.

### **Старый друг лучше новых двух?**

Вы приехали на дачу или на море той же компанией и замечаете, что те дети, которые прекрасно играли друг с другом и по всем приметам составляли прекрасную игровую пару, теперь не находят общего языка.

Возможно, кто-то из них резко повзрослел, начал ходить в сад или школу или стал старшим в своей семье. Но, может быть, дети просто отвыкли – для них 9 месяцев зимы тянутся примерно как для нас 2,5–3 года.

Попробуйте помочь им вспомнить дружбу, предлагая игровые идеи или организовывая пикники и другие совместные мероприятия.

Но если через неделю ситуация не изменится – пустите все на самотек. Не стоит настаивать на обязательном продолжении общения. Детские, особенно дошкольные, дружбы редко бывают долговечны.

Дети слишком быстро растут и меняются, и им самим почти невозможно понять и сказать маме, почему же со старыми друзьями стало неинтересно. Те случаи, когда дети замечательно играют из года в год – скорее редкое везение, исключение из правил, которое надо очень ценить.

### **Заводим новых знакомых**

Для того, чтобы ребенок обзавелся новыми друзьями, иногда требуется несколько минут, а иногда – несколько недель. Все зависит от возраста, обстоятельств, сочетания характеров.

Маленьким (3–4 года) детям достаточно поиграть один раз, чтобы назвать нового знакомого лучшим другом. Но застенчивый малыш такого же возраста несколько дней будет лишь приглядываться и только к концу месяца отважится подойти.

Не надо ждать чудес: если вам досталось застенчивое чадо, не пробуйте его переделывать прямо сейчас. От спешки и маминой настойчивости в этом случае контакт не станет лучше, ребенок может только замкнуться еще больше.

Если же проблем с общительностью у вас нет – помогите малышу выучить имена новых знакомых и понять их пристрастия и привычки.

Есть игры, которые хорошо сдруживают: например, простые хороводы с названием имен или несложные игры в мяч типа «съедобное- несъедобное».

### **Когда общения слишком много**

Иногда бывает и так, что как раз летний период изобилует общением. На даче или на море подбираются огромные детские и взрослые компании, социальная жизнь бьет через край, ребенок почти никогда не бывает один на один с мамой – все время что-то происходит, кто-то приходит в гости или зовет погулять...

И такое положение вещей может быть непростым: общение – это своего рода тонизирующее вещество. Если его слишком много, ребенок перевозбуждается, влиять на него и воспитывать становится сложнее.

Если ваша летняя социальная жизнь очень бурная, стоит подумать о том, как дозировать общение.

Стоит назначать перерывы в общих мероприятиях и оставаться наедине с ребенком, занимаясь тем, что вам больше всего подходит, – читать книжку, беседовать, валяться. Это поможет малышу войти в нормальное состояние и отдохнуть. Помните: много хорошего – тоже не хорошо.

### **Дети – любители камерного общения**

Наверное, каждый родитель знает, к какой категории относится его ребенок: к любителям шумных коллективов или к более спокойному общению с 1–2 друзьями.

Подобные предпочтения ребенок так же не выбирает, как и цвет собственных глаз. И изменить такого рода предпочтения за короткий промежуток времени почти невозможно.

Это, как и другие индивидуальные особенности малыша, можно только принять, по возможности не думая, что другой набор особенностей лучше.

Есть дети, категорически не участвующие в дискотеках для маленьких и на дух не выносящие самых талантливых аниматоров. Они ненавидят большие компании и дни рождения в детских клубах, зато отлично чувствуют себя и играют с одним и тем же соседским мальчиком. Все шумное и кипучее для них избыточно.

И есть совсем другие детки: для них не проблема влиться в незнакомую компанию, они не теряются и моментально заводят новых знакомых на площадках, в игровых комнатах, на пляже.

И одни не лучше других, просто они разные. И не стоит пытаться переделывать ребенка – вы только снизите у него чувство уверенности в себе, отвергая индивидуальные особенности, связанные с общением.

Наоборот стоит учить ребенка подбирать слова, отражающие его характер, например: «ты у нас общительный» или «тебе нужно время, чтобы привыкнуть к новым детям». Сам малыш додумается до таких неотвергающих формулировок нескоро.

### **Как ведут себя дети без папы**

Первые несколько дней, а то и пару недель, могут оказаться непростым временем для мам, вывезших детей отдыхать. Когда целыми днями и ночами на месте только один из родителей, для ребенка меняется очень многое. И он сразу же начинает иначе себя вести.

Нередко именно папы являются основным источником строгости (особенно для мальчиков). А летом получается, что маме нужно играть сразу две несовпадающие роли, что весьма непросто. И на такую перестройку ролей требуется время. Да и ребенку нужно привыкнуть к изменившейся ситуации.

### **Что в воспитании лучше всего получается у пап**

Современные папы часто очень много работают, и бывает так, что в течении всего года ребенок почти не видит его, или видит крайне мало – утром или перед сном. Так что же меняется летом?

Прежде всего, иным делается общее и психологическое состояние мамы – это влияет на малыша сильнее, чем многое другое.

Мама может грустить, скучать, тревожиться за мужа, чувствовать, что она не справляется, и от этого реагировать на поведение ребенка более нервно или наоборот заторможено.

Мама может пытаться брать на себя ту строгость (или, наоборот, мягкость), источником которой обычно является папа.

У отцов лучше всего получается, даже при недостатке времени, играть с ребенком в спонтанные игры и разговаривать. Причем всего несколько слов, сказанных папой в серьезном «взрослом» разговоре могут запасть в душу ребенка на долгие годы.

Наверняка, у папы с детьми есть свои секреты, маленькие традиции или даже шалости (съесть лишний кусок сахара, посмотреть запрещенную телепрограмму), и всего этого очень не хватает. Даже самые маленькие дети на уровне эмоций ощущают: что-то не так, папы нет слишком долго.

И могут изводить маму вопросами: «почему папа так долго не приезжает? Он что, меня больше не любит?» И очень важно, чтобы у мамы не было на мужа обиды и недовольства, и она могла спокойно отвечать на такие вопросы ребенка.

### **Восприятие ребенком времени и многодневное отсутствие отца**

Чем младше ребенок, тем больше тянется для него время, тем длиннее дни. Малышу может казаться, что папы нет бесконечно долго. Он сначала очень скучает, потом отвыкает и забывает папину манеру поведения.

Детям-дошкольникам, не видевшим отца 2 месяца, может казаться, что они не видели его годы – фактически никогда.

И потом приходится по новой налаживать контакт.

### **«Удаленный доступ» или присутствие на расстоянии?**

Позиция мамы «папы здесь нет, и его правила можно отменить», является, на мой взгляд, максимально неправильной.

Конечно же, трудно побуждать ребенка придерживаться тех правил и требований, которые вы не поддерживаете. Это более энергоемкий, но и гораздо более развивающий путь. «Папы тут нет, но мы будем делать, как он считает правильным, потому что любим его», – вот наиболее здоровая и гармоничная позиция на летние месяцы. Мама не сбрасывает со счетов папин голос, а как бы является его законным представителем.

Если в семье разлад, такой подход явно не будет возможен, и летние месяцы лишь увеличат трещину в отношениях супругов.

**В среднем** для первичной перенастройки отношений требуется от 10 дней, если ребенок быстро адаптируется к переменам вообще, и до трех недель, если малыш привыкает к изменениям медленно.

И это переходное время ребенок может гораздо хуже себя вести, стать менее управляемым, более нервным.

Кто-то из взрослых должен взять на себя папины психологические роли – либо они будут временно поделены между несколькими взрослыми.

Да и для того, чтобы наладить режим и ритм жизни на новом месте тоже требуется не менее недели.

Можно рекомендовать мамам в этот период по возможности спокойно реагировать на неадекватное и непредсказуемое поведение ребенка.

Помните: он делает это не назло и не для того, чтобы специально досадить вам. Малыш просто выбит из колеи, и ему так трудно привыкать к жизни, в которой папа не участвует ежедневно.

Эту неприятную мысль мамы часто «вытесняют» из сознания, оставляя ребенка один на один с непонятными ему самому состояниями и переживаниями.

Ребенок со временем привыкнет, и может пытаться занять психологическое место отца, требуя к себе повышенного внимания и утомляя маму различными требованиями.

На мой взгляд, если вы проводите лето один на один с ребенком, стоит держать как бы папин «портрет в рамочке» на стене, не давая малышу заполнять все пространство собой.

## **Свежий воздух – враг семьи?**

Пока дети маленькие, работает только один из родителей – папа. И отпуск в летнее время редко у кого сейчас бывает больше, чем две недели подряд. Вот и получается, что вся организация летнего пребывания малышей – это мамина ответственность. Но далеко не каждая семья может легко перенести 3 месяца жизни супругов в абсолютно разных режимах.

Но как только наступает 1 июня (а для дошкольников это может быть и 1 мая) у многих мам начинается просто невроз – «детей необходимо увезти из города». Всё остальные соображения и интересы других членов семьи просто не берутся в расчет.

«Если я думаю не только о пользе ребенка – я плохая мать», – так примерно можно обозначить позицию большинства женщин.

И редко кто спрашивает мужа о том, что он думает по этому поводу. А если и спрашивает, то под этим же героическим углом: «ну ты же прежде всего отец...»

## **Опасности возвращения к холостой жизни**

И вот оказывается муж и отец семейства на 3 долгих месяца вброшенным в совершенно другой образ жизни. С одной стороны, в доме тихо, никто не дергает и забот гораздо меньше. Но привычная канва жизни и все обязанности играют для многих людей – мужчин и женщин – роль внешнего скелета и очень поддерживают.

Часто первые пару недель папа бродит потерянный, но потом привыкает и начинает получать от этой свободы немалое удовольствие.

Можно сколько угодно сидеть за компьютером, смотреть футбол или кино, пить пиво – никто ничего не скажет. К такому «хорошему» быстро привыкаешь. И становится непонятно, что же хотят от него жена, дети.

Если семейство отдыхает на даче, то приезды папы в выходные как-то держат всех в привычном тоне, хотя и это режим не легкий.

Но если жена и дети на море и уехали надолго, то за 3–4 недели отвыкнуть можно капитально. И привыкать снова – процесс долгий.

## **Какой промежуток друг без друга вам по силам?**

На мой взгляд, стоит путем серии разговоров попытаться эти трудности – в варианте вашей семьи – обозначить и попытаться разработать оптимальную стратегию, лучшую при ваших финансах и прочих возможностях.

Если вы точно знаете, что через столько-то дней вам станет сложнее разговаривать и понимать друг друга, что нарушится протекание невидимых токов, объединяющих мужа и жену в семью, – стоит попробовать сделать все возможное, чтобы не подвергать свои отношения таким испытаниям.

*Есть поговорка «когда семья вместе – душа на месте».* Подумайте, обсудите, прислушайтесь к собственной интуиции – отчего ваша душа не на месте. И обязательно попытайтесь выяснить у мужа, что для него наиболее важно.

Мужчины – не любители подобных разговоров и могут воспринимать попытку поговорить на столь сложную тему, как очередной «пилеж» и выяснение отношений.

Но если вы правильно подберете время, не станете слишком настаивать на разговоре, если прямо сию секунду муж общаться не готов, а главное – убедите мужа, что эта беседа вовсе не способ упрекнуть, польза от такого общения может быть большая.

Иногда нам просто не приходит в голову, что ближнему труднее всего дается что-то другое, чем нам самим.

И перед временем летних разлук очень полезно вообще побольше побыть друг с другом – по возможности без детей. Как бы наобщаться впрок.

«Рыба тухнет с головы», и психологический климат в семье зависит от отношений родителей. И если мама на отдыхе будет чувствовать себя несчастливой – детям будет с ней сложно, и ей самой станет крайне непросто справляться с каждодневными обязанностями, радоваться жизни и ребенку.

***Подумайте, что вам сложнее всего:***

- *Долго не разговаривать друг с другом, не обсуждать детей и другие общие дела?*
- *Переживать перерыв в близких отношениях?*
- *Долго находиться с семьей кого-то из прародителей?*
- *Оставаться без привычного городского количества впечатлений и общения?*
- *Быть один на один с детьми или самим собой?*

Исходя из этих, уникальных для каждой семьи соображений может быть разработан план поддержки и мужа и жены.

Помните, что учитывая только интересы детей (пресловутый свежий воздух), вы тактически, возможно, и выиграете – да, дети могут меньше болеть следующей зимой, хотя и это не гарантировано. Но стратегически – имея в виду длительные отрезки времени, – ваша семья может и пострадать от слишком жертвенного отношения к детскому отдыху.

Доводя это утверждение до крайности: малышу лучше расти в полной и дружной семье, но проводить часть лета в городе, чем иметь сверхполноценный отдых каждое лето ценой отношений родителей.

***Лето с дедушками и бабушками: возвращение родителя в роль ребенка***

Многие семьи имеют традиции летнего отдыха совместно с родителями одного из супругов. И это объяснимо – и возможностей пообщаться с родными больше, и будет помощь и лишние руки в уходе за ребенком.

Но у такой ситуации могут быть свои подводные камни и в немалом количестве.

Назовем лишь некоторые из возможных трудностей:

***Стиль жизни и воспитания в семье прародителей сильно отличается от того, что выбирает молодая семья:***

В этом случае стоит избрать очень мудрую политику, заранее сформулировав и обсудив все известные разногласия и поняв, как сделать так, чтобы не конфликтовать при ребенке.

## **Стиль воспитания дедушек и бабушек**

Весьма строгие папы и требовательные мамы часто превращаются в сверхмягких бабушек и дедушек. Это своего рода психологический закон – стиль воспитания бабушек и дедушек называется **попустительским**.

Они больше разрешают, меньше требуют, быстрее прощают. Для них ребенок – только дитя, ничего не делающее на зло и специально.

И такой подход нельзя изменить, и даже копыя ломать не стоит.

Это сложно принять родителям, но бабушки и дедушки заслужили это право – просто любить и баловать.

В летние месяцы при совместном проживании на даче эта разница подходов может обернуться локальной катастрофой, если мама и папа, посоветовавшись, не выберут мудрую политику.

Жить долго с прародителями вместе не стоит лишь в том случае, если вы чувствуете, что ваш выбор супруга (супруги) так и не одобрен, и идет скрытая или явная война.

Также стоит подумать о целесообразности совместного пребывания летом, если кто-нибудь из прародителей страдает алкоголизмом, депрессией или другим серьезным недугом.

А еще важно определить оптимальный интервал жизни вместе – наверняка по опыту прошлых лет вам известно, через какое время вы друг от друга устанете.

И не менее важно, как долго плотное общение с прародителями готов выносить ваш супруг.

С детьми в этой ситуации все проще, чем со взрослыми – как бы не казалось родителям, что бабушки и дедушки балуют и портят, внуки от такого общения получают полезнейший опыт безусловной любви и принятия.

Но мы, взрослые, совершенно не обязаны жертвовать собой, супружескими отношениями ради детей. И бы каким важным и полезным не представлялось общение прародителей и внуков, в первую очередь, должны учитываться интересы папы и мамы, семьи в целом.

## **Малыш отдельно от родителей**

Есть, казалось бы, простое и логичное решение проблем летних разлук родителей: оставить ребенка с надежными людьми и уехать отдыхать вдвоем, или же просто остаться в городе, но без детей. И если до того, как ребенку исполнится 4 года, такое решение рекомендовать нельзя, то потом малыш может быть вполне готов некоторое время провести с хорошо знакомыми ему людьми.

Только следует не забывать золотое правило: на какое время вы ребенка оставили, такое же или чуть дольше, вы будете приводить его в чувство. Ведь маленькие дети – изрядные хамелеоны. Они приспосабливаются к той психологической обстановке, в которой находятся. И когда ребенок на неделю-другую остается с бабушкой или няней, он как бы перенастраивается на другую систему взаимоотношений, и ему нужно время, чтобы вернуться к тому, то требуют от него родители.

Похожим образом происходит и отвыкание от требований и привычек папы.

### **Не выносить сор из избы: друзья, подруги и отношения**

Из практики консультирования мне известно немало случаев, когда после полуторамесячного сидения на море вместе с подругами с обязательным ежедневным «перемыванием костей» мужьям и обсуждением их недостатков, сразу несколько пар оказывались на грани развода.

И причина была только в том, что вполне терпимые недостатки были вынесены на всеобщее обозрение.

Правильная, с точки зрения семейных психологов, стратегия – ни с кем третьим, ни с подругами и друзьями, ни с мамой не обсуждать недостатки супругов.

Мужчины менее подвержены этому искушению, у них другие слабости. А вот для дам, особенно при летнем недостатке впечатлений, удержаться от слушания и говорения на тему «у кого какой муж» удержаться непросто.

Можно лишь сказать, что обсуждая и осуждая мужа, вы незаметно, потихоньку пилите сук, на котором сидят и дети и вы.

В отношениях супругов любой третий – лишний.

*Пример:* Галина проводит лето в Болгарии с подругой Ольгой. Дети их не первый сезон чудесно играют, а мужья остались в городе – работа не отпускает. И вот, все темы переговорены, и дамы начинают обсуждать, кто как из мужей участвует в воспитании и хозяйстве. Муж Ольги явно более домовит, и слушая рассказы подруги, Галя постепенно наполняется раздражением, которое начинает сквозить в телефонных разговорах с мужем, а ко времени его короткого, дорого давшего визита, перерастает в крупный скандал.

Сергей обижен, он не понимает, что произошло. Ведь он «налево» не смотрел и даже доделал ремонт...

За то время, пока он был на море, помириться не удалось, Галя, сама толком не понимая почему, стала наказывать мужа супружеской холодностью, что крайне задело его. И к сентябрю благополучная в общем-то пара пережила крупный кризис. Правда, его удалось преодолеть с помощью специалистов, но осадок остался надолго.

### **Сколько времени нужно, чтобы все вернулось на круги своя**

В среднем неделя или две уходит на то, чтобы перейти на летний режим жизни, и не менее двух недель на то, чтобы вернуться к городскому ритму жизни.

В то время, пока вы и ребенок только привыкаете, возможны конфликты и столкновения самого разного рода. На них надо настраиваться и не воспринимать трагически: человек – не машина, а живой организм. И нельзя переключить кнопку, чтобы за один миг перейти на другой, столь сильно отличающийся жизненный режим.

Тактика «спокойствие и только спокойствие» – одна из оптимальных. Но если вы знаете, что вам самой довольно сложно выносить периоды

нестабильного состояния всех членов семьи, придумывайте специальные вещи, чтобы легче это время переживать.

Например, можно запасти для себя и мужа интересный сериал или книжку, или сборник кроссвордов, который заинтересует вас обоих, позвать приятных гостей, а для детей запасти что-то вкусное и быстрое в приготовлении, а также новые раскраски, поделки или небольшие новые игрушки.

#### **Рекомендации:**

- **Обсуждайте планы на летний период с супругом, не принимайте решения в одиночку, иначе и последствия придется «расхлебывать» самостоятельно.**
- **Попробуйте обобщить опыт предыдущих летних месяцев и вдвоем сделать вывод, что больше подходит вашей семье.**
- **Помните, если вы будете руководствоваться интересами только ребенка и испортите собственные отношения, в конечном итоге никто не выиграет. Для ребенка важно не столько количество дней на свежем воздухе, сколько гармония в семье.**
- **Многим семьям оказываются очень полезны хотя бы краткие приезды папы на место отдыха семьи.**
- **Длительный, превышающий 2–3 недели, интервал разлуки родителей почти наверняка негативно повлияет на отношения**
- **Мысль «надо отдохнуть от семьи» – 100% миф. Не стоит его поддерживать.**