

4 неожиданных плюса карантина для детей



Когда все сидят на карантине, а дети не могут ходить в школу и вообще вести привычный образ жизни, родители обеспокоены, как все это отразится на детской психике. Казалось бы, ничего хорошего ждать не приходится.

Однако это не совсем так. Специалисты по детской психологии считают, что наши дети могут выйти из кризиса, обладая уникальными навыками выживания в тяжелые времена. Сама эта ситуация — шанс для детей осознать, насколько сильным может быть человек.

Вот какие основные жизненные уроки могут получить дети во время пандемии, и как родители могут им помочь с ними справиться.

Урок № 1: Как жить в условиях неизвестности и неопределенности

За пару месяцев весь привычный мир детей перевернулся с ног на голову. Никто из окружающих их взрослых не может им ответить на вопрос, когда же все это закончится, потому что сам не знает. Однако умение продолжать жить несмотря ни на что, осознавая и принимая весь дискомфорт, связанный с неопределенностью будущего, — это часть нормального процесса взросления.

Поэтому вместо того чтобы пытаться дать ребенку однозначный ответ о том, что будет дальше, лучше честно признайтесь, что не знаете. Если речь идет о ребенке дошкольного возраста, можно объяснить, что врачи сейчас ищут лекарство, которое поможет всем нам быть здоровыми и вернуться к нормальной жизни. С более старшими детьми можно быть более откровенным. Расспросите их о том, что, по их мнению, происходит сейчас в мире, расскажите о том, что думаете сами.

Урок № 2: Как не унывать в любой ситуации

Многие дети и даже подростки по своей природе невероятно психически устойчивы и выносливы. Они способны проявлять жизнерадостность в самых, казалось бы, неблагоприятных обстоятельствах.

Но такое можно сказать далеко не обо всех. Поэтому родителям стоит сейчас внимательнее следить за настроением и поведением детей. Если вам кажется, что ребенку плохо, расскажите ему, что вам тоже неуютно от всего, что происходит. Поделитесь своими способами справляться со стрессом (может быть, это йога, медитация и т.п.). Предложите ребенку бороться со стрессом вместе.

Психологическую выносливость также укрепляет способность самостоятельно решать проблемы и принимать решения. Когда перед ребенком встает какая-то дилемма, не спешите решать или отвечать за него. Сейчас удачное время для того, чтобы «заглянуть» в душу ребенка. Если он признается, что ему грустно или одиноко, дайте ему возможность самому найти стратегию, которая может помочь справиться с этим состоянием.

Урок № 3: Помнить, что кроме школы и кружков в мире есть еще много чего

Школьники, особенно старшеклассники, в обычной жизни настолько заняты, что у них не остается ни времени, ни сил оглянуться вокруг, просто подумать о жизни, осознать, что им по-настоящему нравится. Это может быть что угодно — игра на гитаре, кулинария, рисование комиксов и т.д.

Если ребенок растерялся в этой непривычной для него ситуации и сам не знает, чем бы ему хотелось заняться, попробуйте сначала что-то делать

вместе с ним. Не забудьте сказать, как вам нравится проводить с ним время. Потом ребенок втянется и постепенно научится занимать себя сам.

Урок № 4: Увидеть, насколько важна роль детей в вашей семье

Когда все постоянно спешат на работу или в школу, дети могут не осознавать, какую роль они играют в доме. Сейчас прекрасное время для того, чтобы дать им понять: ваша семья — это одна команда, и они являются ее важнейшей частью.

Дети смогут ощутить: то, как семья пройдет через выпавшие ее долю испытания, зависит и от них тоже. Для этого они должны принимать активное участие в жизни семьи. Закрепите за каждым ребенком определенные обязанности. У каждого в доме должна быть важная задача, за которую он отвечает, только так ребенок почувствует себя частью семейной команды.

Помочь детям осознать этот ценный опыт должны родители.

По материалам сайта *huffpost.com*

Подготовила психолог: Филиппова Л.В.