Кажется, сложнее всего режим самоизоляции дается родителям с детьми. Перспектива целый месяц просидеть в четырех стенах с ребенком, которому некуда выплеснуть энергию, не радует мам и пап, привыкших отдавать своих чад в школы и детские сады. Однако специалисты уверены: родителям это по силам.

**Правило №1. «Наденьте кислородную маску сначала на себя»**

Этого принципа советуют придерживаться все эксперты. Послеродовая доула, автор онлайн-курса для мам «Скала в море» Ирина Клочкова объяснила, что сейчас, как никогда раньше, родителям стоит позаботиться в первую очередь о себе.

«Во-первых, снизьте планку требований к себе и к детям. Пусть будут мультики и бутерброды, если это освободит вам время на отдых и восстановление сил. После карантина вернетесь к привычному ритму и распорядку, – отметила она. – Во-вторых, расставьте приоритеты и то, что будет иметь низкую важность, отложите. Да, «Инстаграм» пестрит сейчас личными челленджами и достижениями, но это не значит, что вам тоже нужно геройствовать. Пусть шторы останутся непостиранными, а шкафы – неразобранными, если это позволит вам сберечь энергию и не срываться на близких».

По словам педагога, детского психолога и коуча Дарьи Алпатовой, не стоит себя накручивать – в отношении родительства ничего не изменилось, карантин лишь усилил необходимость выполнять свои обязанности.

«Как раньше нужно было заниматься детьми, так и сейчас. Просто те болевые точки, которые были до всех событий с эпидемией, сейчас выходят на первый план. Если родитель задается вопросом «что делать?», жалуется, что уже сходит с ума, и не знает, чем занять своих детей, то это вопрос непосредственно к нему, – пояснила эксперт. – Сейчас очень важно уделять время самому себе как личности. Потому что родитель без ресурса как в изоляции не сможет найти возможности взаимодействовать с собственным ребенком, так и в режиме обычной жизни».

**Правило №2. Не врите ребенку**

В связи с введением режима самоизоляции и карантина, у детей возникает масса вопросов о том, почему им приходится сидеть дома. Психоаналитик, семейный психотерапевт Анна Кондякова рекомендует поговорить с ребенком и рассказать, что происходит в мире.

«Нужно объяснить, что в жизни существуют опасности. Например, опасно переходить дорогу на красный свет, опасно играть с розетками. А сейчас существует опасность из-за того, что люди могут заболеть, поэтому нужно предпринимать меры, чтобы эту опасность уменьшить», – сообщила специалист.

Она также отметила, что, вопреки расхожему мнению взрослых, что дети ничего не понимают, поэтому им не обязательно знать правду, врать ребенку все равно нельзя.

«Дело в том, что, хоть у деток и нет правдивой информации, они очень хорошо чувствуют настроение взрослых, – пояснила Анна Кондякова. – Если родители говорят, что все в порядке, но при этом находятся в тревоге, то у ребенка рождается еще большая тревога, ведь слова расходятся с делом. Реакция детей может быть самая разная, вполне вероятно, что это отразится на поведении и психике ребенка».

**Правило №3. Научитесь расслабляться**

Клинический психолог, психолог-консультант, автор онлайн-курса для мам «Скала в море» Мария Елец обратила внимание, что любому родителю всегда стоит помнить о своих нуждах – потребности в одиночестве, в отдыхе, в тишине.

«Я понимаю, насколько непростым становится удовлетворение этих желаний в такой стесненной обстановке, но призываю все же стараться находить время для себя, – порекомендовала эксперт. – Возможно, во время детского дневного сна, вечером после того, как они легли, или если удалось их надолго увлечь самостоятельным занятием. Пусть это будет 5 минут в тишине на балконе с кружкой чая. Или 20 минут в ванне с пеной и свечами. Важно, чтобы это время было каждый день».

**Правило №4. Избегайте эмоциональных срывов**

Анна Кондякова рассказала, что зачастую при напряженной атмосфере дома дети могут намеренно вести себя плохо, чтобы переключить внимание родителей.

«Вы находитесь в замкнутом пространстве, агрессия по отношению друг к другу нарастает, и для того, чтобы разрядить ситуацию, дети могут вызывать огонь на себя. Задача умных взрослых на это не повестись, потому что у ребенка может закрепиться такой стиль поведения и он всегда будет стараться стать объектом для снятия напряжения другого человека, – подчеркнула специалист. – Нужно понимать, что дети так делают не потому что они плохие и непослушные, а потому, что им тоже тяжело находиться в таком заключении».

По словам Анны Кондяковой, здесь родителям на помощь придут любые способы снятия агрессии – все игры, в которых можно покричать, побаловаться и сбросить напряжение, в нынешней обстановке будут полезны не только малышам, но и взрослым.

**Правило №5. Организуйте досуг**

Онлайн-ресурсов для пользователей всех возрастов сейчас появилось огромное количество. Дарья Алпатова рекомендует составить план и продумать, чем заняться с ребенком. Она напомнила, что сейчас с помощью Интернета можно посмотреть, как плавают киты и дельфины, изучить звезды и космос, посмотреть какие-то видеоролики с историческими реконструкциями, найти идеи для создания каких-нибудь поделок.

«Поиграйте в настольные игры вместе. Вечером можно поужинать при свечах – детей это всегда завораживает и формирует дополнительную связь с семьей, вызывает чувство уюта, защищенности. Малышам, которые любят играть в песочницах, можно организовать досуг на балконе, а песок заменить манкой, – поделилась Дарья Алпатова. – Обычно люди жалуются на отсутствие времени, так вот сейчас оно дано нам в большом количестве. Увидьте возможности, не впадайте в уныние. Учитесь, развивайтесь и показывайте правильный пример своим детям».

**Правило №6. Учитесь вместе с ребенком**

Убедить детей учиться в домашней обстановке – тоже задача не из легких. Анна Кондякова советует объяснить ребенку, что учеба – это такая же обязанность, как работа у взрослых.

«Почему считается, что ребенок должен учиться с желанием? Это обязанность. Точно так же, как у взрослых, которые ходят на работу, желание есть не всегда. Объясните ребенку, что, если он не будет стараться сейчас, то, когда закончится карантин, ему придется прикладывать дополнительные усилия, чтобы нагнать школьную программу. Пока все будут отдыхать, он вынужден будет сидеть за учебниками», – пояснила она.

Член регионального штаба ОНФ в Санкт-Петербурге, директор лицея №369 Константин Тхостов порекомендовал родителям во время дистанционного обучения не оставаться в стороне.

«Конечно, не надо самостоятельно пытаться выполнять те задания, которые ориентированы на ребенка. Но в удаленном формате есть дисциплины, которыми можно заниматься совместно. Этот неблагоприятный, с одной стороны, период может оказаться очень эффективным с точки зрения творчества, например. Чем больше будет совместной творческой и спортивной деятельности, тем лучше, – подчеркнул эксперт. – Кроме того, это время не для того, чтобы учителя массово выставляли какие-то отметки, а для того, чтобы максимально ответить на все вопросы, которые возникают у детей во время повторения материала. Это позволит убедиться, что знания этого учебного года сохранены и усвоены».

Дарья Алпатова, в свою очередь, обратила внимание, что для многих детей дистанционный формат обучения может оказаться куда эффективнее очного.

«Не всем детям удается взаимодействовать в коллективе. Некоторым по этой причине приходится менять школы, что тоже не очень хорошо. А удаленный формат может для некоторых стать спасением, он позволит ребенку раскрыть свои способности», – пояснила психолог.

**Правило №7. Не игнорируйте физические нагрузки**

Ирина Клочкова напоминает: любая физическая активность позволяет безопасно сбросить негатив и раздражение.

«Вам помогут простые телесные практики. Например, глубокое брюшное дыхание, когда вы дышите не поверхностно грудной клеткой и ключицами, а животом. Или посильная физическая нагрузка – постоять в планке, если вам позволяет состояние здоровья. Также можно поприседать, сделать суставную гимнастику или потанцевать», – рассказала она.

Дарья Алпатова также подчеркнула, что в условиях карантина необходимо уделять своему здоровью повышенное внимание.

«Ввиду того, что все мы сидим в закрытом пространстве и редко когда родители могут себе позволить выйти хотя бы к подъезду, минуя прохожих, надо одеваться и выходить хотя бы на балкон, – посоветовала эксперт. – Кроме того, нельзя забывать про спорт, чтобы избежать гиподинамии, которая может повлечь за собой не менее серьезные последствия, чем любой вирус. Сейчас очень важно обратить внимание на свое здоровье и научить этому детей».

**Правило №8. Не бойтесь обратиться к специалистам**

Многие родители боятся, что время, проведенное на карантине, и отсутствие общения со сверстниками могут негативно сказаться на поведении и психике детей. Однако специалисты утверждают, что панике и депрессии скорее подвластны взрослые.

«Я не думаю, что после того, как дети выйдут из карантина, у них будут какие-то проблемы во взаимоотношениях. То, что нам кажется чем-то непоправимым и страшным, кажется таковым только из-за какого-то негативного опыта. У детей такой анализаторской части пока нет. Поэтому любые трудности для них – это приключение, – объяснила Дарья Алпатова. – Больше поддержки, на мой взгляд, понадобится взрослым, которые лишились работы. Дело в том, что дети копируют, зеркалят поведение и, самое главное, – чувства родителей. Поэтому нельзя стесняться просить помощи у специалистов, чтобы не передать своим поведением собственные переживания и страхи ребенку».

Анна Кондякова добавила, что уже сейчас у психологов прибавилось работы – некоторые люди не могут самостоятельно перенести все происходящее.

«Конечно, все зависит от того, как взрослый справляется со своими реакциями. Если не хватает обычных способов, чтобы себя успокоить, то лучше обратиться к специалистам, которые сейчас в большинстве своем работают онлайн», – посоветовала эксперт.