

Мама на карантине: как не сойти с ума в самоизоляции?



Условия самоизоляции меняют режим дня, биоритмы и плотность личного контакта в детско-родительском взаимодействии. Особенно остро такой переход ощущается, когда есть дети дошкольники. Детские сады закрыты, маме нужно выполнять работу на удалёнке, а ребёнок требует большого внимания. Перфекционизм в таких условиях крайне мешает, вариантов выбора - не много.

Что делать, чтобы сохранить ресурсы и адаптироваться к новому положению?

1. Принять неопределённость и найти свой кислород.

Помнишь, как в самолёте – надеть кислородную маску на себя, затем на ребёнка. Мама, как ты себя чувствуешь? Прежде, чем думать о ребёнке или муже, подумай о себе и оцени состояние. Ты оказалась в неопределённости: страх и беспокойство - естественные реакции. Важно самой адаптироваться, чтобы не разряжать тревогу на ребёнке. Как себя чувствуешь, какой у тебя сон, достаточно ли двигательной активности? Найди свой кислород!

2. И еще раз про режим

Время нужно планировать. Режим детского сада или школы определяет ритмы, в которых живёт семья. Важнейшая задача в новых условиях - создать собственный режим. Планирование убирает суету и снижает уровень тревоги. Дневная активность, приём пищи, сон - лучше приблизить этот режим к расписанию детского сада. Утром - зарядка, моем руки и садимся кушать. Вместе едим, вместе убираем - какая ты большая, какая умница! Затем «занятийная» деятельность: читаем книжку, лепка, рисование. Можете слепить печенье и затем запечь. После свободная игровая деятельность. Важное правило: позанимался - убери за собой. По возможности погулять или подвигаться, потанцевать. После обеда, пока мама убирает посуду, малыш немного играет сам. А давай мы с тобой отдохнём, полежим? Спокойная музыка, сказка - и дневной сон готов! Полдник, игровая деятельность, и к 9-10 вечера ребёнок уже будет готов ко сну, а у мамы еще остаётся свободное время.

3. Расставляем приоритеты

В начале карантина были грандиозные планы на генеральную уборку и кулинарные изыски? Расхламиться, навести идеальную красоту, готовить вкусняшки и красиво сервировать стол - с этой безупречной картинкой придётся... распрощаться. Что на первом месте? Спокойные отношения с домочадцами, или идеальная чистота? Важно расставить приоритеты и решать бытовые вопросы проще. Готовить блюда самые простые, привлекать мультиварку и микроволновку, полуфабрикаты и посудомойка всегда выручат. И максимум помощи от супруга и детей.

4. Мама, привлекай ребёнка!

Трёхлетний ребёнок уже способен достать вещи из стиральной машины, пятилетка - накрыть на стол. Совместные занятия снимают нагрузку с мамы и вовлекают ребёнка, приучают к самостоятельности. А давай-ка вместе принесём вещи! А давай вместе приготовим суп - принеси-ка две морковки, три картошки. Тогда бытовая деятельность обучает и развивает. Конечно, может возникнуть беспорядок, и процесс пойдёт медленнее, но не нужно торопиться обязательно к определённому сроку. Не ставь сверхзадачи!

5. Делегировать

Если на карантине вы находитесь вместе с супругом, распределите обязанности равномерно. В детском саду воспитатели работают в две смены. Договоритесь: до обеда папа работает на удалёнке, его не отвлекать, после обеда мама передаёт ему почётную миссию директора детского сада и занимается другими делами.

6. Играть и готовить

Вместе готовить печенье, а затем его печь. Из солёного теста лепим свои самые чудные фантазии, а затем их можно раскрасить. Разноцветная фасоль, крупы и мелкие предметы - малыш, помоги маме разложить по стаканчикам! А сколько нужно овощей для борща, какие ты знаешь? Разложи кастрюли по местам - дети обожают такие задания! Увлекательная игра, и обед готов!

7. Двигательная активность

Что взрослый может делать с детьми? Музыка, танцы, прятки, устроить бой подушками или подурачиться. Полезно и маме, и ребёнку. Обязательно открывать окошко, проветривать. Игра "Мы не скажем, мы покажем". Игра "Горячо-холодно". Её можно разнообразить и включить развивающее занятие - можно спрятать букву, которую вы учите сейчас, или ответ на арифметическую задачу. Модифицировать игры под особенности ребёнка, включая обучающие элементы в игровой процесс.

8. Играем вместе

Провести ревизию настольных игр: бродилки, лото, морской бой и крестики-нолики. Игры на наблюдательность: а найди, что у нас в доме белое (круглое, мягкое и т.д.). И следопыты вместе с мамой начинают искать. Можно разделить детей на команды: одна команда ищет белое, другая - круглое. На развитие памяти. "Игрушка потерялась" - ребёнок выходит за дверь, а мама меняет игрушки местами, или прячет одну игрушку в шкаф. Надоело - можно поменять игрушки, и снова будет интересно! Речевые игры. "Золотые ворота пропускают не всегда", а пропускают тех, кто назовёт... слово на букву А, цвета, цифры... А давай вспомним, сколько ты знаешь домашних животных, диких и так далее. С 4 лет можно играть в развивающие превращения. Рисовать любую геометрическую фигуру - на что похожа? Следуя воображению, ребёнок дорисовывает: из круга может получиться солнышко, котик и т.д. Можно обвести ладошку и превратить её в пенёчек, на котором выросли грибочки. Или рисовать по очереди: мама рисует домик, малыш - травку, в итоге получится целая картинка. Предшкольник может вырезать рисунки и сделать коллаж. На развитие внимания: есть рисунок, пока малыш отвернулся, мама дорисовала домику окошко - что изменилось, найди отличие. Лепка. Пластилин лучше размять в руке, чтобы был мягкий. Создавать объёмные фигуры или картины на картоне. Совместно замешать солёное тесто и лепить из него сюжетные картины. Сюжетно-ролевые игры: рассадить кукол и играть с ними в школу, детский сад. Делать шалаш под столом, придумать корабль из одеяла - куда поплывём, что пригодится в дороге, нарисуй карту сокровищ! Ребёнок долго может играть без всеохватного включения родителей.

9. Самостоятельная игровая деятельность

Играть вместе - не значит, целый день заниматься только ребёнком. Чем младше, тем больше вовлеченности родителей ему нужно. Но и тут все индивидуально. Какие дела малыш любит делать сам? Дети постарше могут проводить больше времени по собственному усмотрению. Дошколята то и дело стремятся что-либо создавать или играть в игры, которые сами придумали. Для этого, возможно, понадобятся какие-то предметы, инструменты или оборудование. Можно организовать для них пространство, снабдить необходимым реквизитом: ребёнок занят игрой, а у мамы есть свободное время для себя.

Мама, не ставь сверх-задачи!

Пойми, что **ты не одинока** в новом положении. Подобного опыта у обычных людей нет. Найди свои ресурсы, свой кислород. Позаботься о себе, тогда жизненный баланс восстановится!