

Грижата и общуването с децата по време на карантина

Грижата за децата по време на карантина е поредното предизвикателство, пред което родителите трябва да се изправят. Тя е и своеобразна тренировка на навиците за бърза адаптация към променящата се реалност.

Какво е да си дете по време на карантина? Какво е да не може да общуваш реално с връстниците си, да нямаш възможност за разходки и игри на площадката и в парка, да е забранено да посещаваш тренировките в любимия спортен клуб или школа по изкуства, да си хем на училище, хем не (все пак си у дома и на една ръка разстояние са мама и татко, заети с техните грижи и дейности)... Не звучи като да е лесно!

Как да обясним на детето защо тези до скоро съвсем нормални и достъпни неща вече не бива да се правят?

Родителите трябва да дадат обяснение на децата за случващото се. Колкото и малки и неспособни да разбират ситуацията да ни се струват, всъщност те са достатъчно умни и интуитивни да усетят, че нещо се случва и днес е съвсем различно от вчера. Децата могат дори невербално да усещат настроението на родителите и безсмислено да крием истината. Нещо повече: ако спестим обяснителния разговор, ако заобиколим и избегнем разказа, който въвежда рационално реалността, ще дадем пространство на детската фантазия да я пресъздаде. А в това пространство картината може да бъде изопачена и действащи лица да се окажат детските страхове и тревоги.

Как и какво ще обясним на детето, зависи от неговата възраст: за най-малките може да използваме игра с кукли или любими играчки; с по-големите може да поговорим за социалната отговорност не само към себе си, а и към най-слабите и уязвими в момента хора. Трябва да разясним каква е причината да спазваме правилата на карантината, защо са ни нужни те, като разбира се не плашим детето с излишно драматизиране на случващото се и самите ние не се поддаваме на собствените си страхове и паниката.

С тийнеджърите можем да си позволим повече прямота, по-голяма детайлност и сериозност, тъй като типичното за възрастта им е да недооценяват опасностите. От особена важност е да бъдем честни с децата и да уважаваме детската им личност. Не е нередно да си признаем пред тях, че самите ние не знаем колко дълго ще сме принудени да останем в изолация и кога ще свърши всичко, но без да нагнетяваме разговора с напрежение, а говорейки за карантината като за особено приключение и възможност. Именно сега имаме възможност да опитаме какво е да живеем по-различно от обикновеното, да експериментираме с един по-особен начин на съществуване.

Как да организираме времето у дома?

За да бъде времето, проведено в дома продуктивно, трябва да създадем за децата и подрастващите дневен режим.

Определете час за ставане от сън; време за виртуално училище и подготовка на задачите, поставени от учителите; измислете нови игри, двигателна активност и различни занимания през деня. От особена важност е да фиксирате часове за всяка дейност, **като се съобразите с желанието и идеите на детето**. Ако родителят постъпи авторитарно и определи сам как и какво да прави то в рамките на дневния режим, може да се сблъска с неговите съпротиви и агресивно отреагиране, тъй като е била пренебрегната самостоятелността и индивидуалността на детската му личност. **Родителите трябва да помнят, че точно сега не е моментът да влизат в ролята на учител или назидаващ, а да насочат усилията си към поддържане на физическото и психичното здраве на децата**. Необходимо е мама и татко да бъдат пример за своите деца: ако самите те не спазват дневен режим, то и децата няма да имат желание го правят.

Добре е да включите и дни от седмицата, в които деца и родители ще могат да правят **всичко, което поискат**. Така ще гарантирате включването на членовете на цялото семейството в изпълнението на седмичния план.

Какво друго е важно да знаем?

Особено важно е **да не се забравя за необходимостта от физическа активност** и за децата да се организират подвижни игри дори в условията на карантина в домашна среда: това могат да бъдат различни упражнения, които децата харесват, танци под съпровод на любимата музика и група. Голяма част от спортните клубове вече провеждат онлайн тренировки за своите членове – свържете се с треньора на клуба и попитайте за възможности.

Важен момент за мотивация на активността на детето е да се стараете **да го включвате в обичайните домашни дейности**: да почиствате дома и да играете едновременно. Направеното в екип сближава родител и дете и приучава към изпълнение на задълженията у дома. Разбира се, ако вашето дете има желание за самостоятелно справяне, делегирайте му отговорност и поощрете инициативността му.

Ако вие също сте в режим на дистанционна работа, може да напомните на детето си за подготовката на домашните работи чрез пример със себе си: „Виж, от 12:00 до 15:00 аз трябва да работя от своя компютър. Ти какво ще трябва да подготвиш за твоята дистанционна училищна работа? Подкрепяйте и помагайте на детето си, когато то срещне трудности в обучителния процес, но го правете от позицията на равен, а не като ръководител спрямо подчинен. Именно сега имате възможност да подобрите неформалното си общуване с детето, да споделите своя опит с него, да му покажете нови инструменти и начини за усвояване на знания, изискващи умения за насочване на внимание.

Напомняйте на детето за личната хигиена. Сега е моментът покрай съветите за това как и колко често да си мие ръцете, за да се предпази от вируса, да го убедите във важността на спазването на всички хигиенни правила, включително онези, които са му досадни – миенето на зъбите и други подобни.

Използвайте времето, за да готвите заедно - съвместното приготвяне на храна е отличен начин за свързване. Научете децата си да приготвят сами някои от любимите си

напитки, храни, слакиши или оставете детето да измисли своя рецепта и да я реализира. Можете дори да организирате малки кулинарни състезания между членовете на семейството и да определите победители и награди.

Именно сега е много важно **да се поддържа контактът със съучениците**, да се подкрепя усещането на децата, че са част от екипа на класа, въпреки че не са заедно в училище. Може да насърчите детето си да нарисува нещо на любимия си съученик/съученичка или учител и да я подари „виртуално“ чрез снимка. Нека детето да има възможност за телефонен или друг вид виртуален контакт със своите съученици, за да споделят опит, емоции и преживявания.

В каквато и посока да решите да стимулирате детето си да прояви активност във времето на изолация, **не забравяйте най-важното: предоставяйте му възможности за избор, макар и в определени граници, и показвайте, че уважавате детската му личност**. Сега, в периода на ограничения, ни се предоставят и възможности, за които иначе в забързаното нормално ежедневиe все не ни достига време.

Позволете си просто да седнете и да погледате отстрани детето си, без причина, без желание да назидавате или коригирате поведението му; насладете се на детството и детското у него; поийте от детската непосредственост, интуитивност и лекота на пребиваване в пространството на трудността.

Поийте част от магията на детството. Всеки един от нас има такава насъщна нужда от това точно сега!