

Рабочие практики на каждый день для взрослых и детей во время карантина часть 1

Распорядок дня как средство от хандры

«Мы сейчас лишены многих удовольствий, например, походов в парк или в кино, поэтому в ежедневном графике обязательно должны быть приятные моменты. Когда никто не работает, никто не носится как угорелый, никто никого не ругает. У каждого может быть своё приятное дело, но важно, чтобы были и общие приятные дела. Это могут быть настольные игры, танцевальные или физкультурные минутки, это может быть совместный просмотр фильмов, чтение книг — что угодно! Не надо проводить всё время в напряжении.



Многие сейчас советуют составить распорядок дня — это действительно очень хорошо. Необязательно оставлять именно тот график, который был до карантина. Если вашему ребёнку было трудно вставать рано утром, он может вставать позже. Но **важно, чтобы в семье был хоть какой-то понятный распорядок, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня.** Разброд и шатание нормальны в первые дни самоизоляции, но постепенно должна произойти адаптация к домашнему режиму.

Попробуйте согласовать вечером порядок на завтрашний день. Согласовали — повесили на холодильник или отправили в семейный чат. Все более или менее понимают, что и когда будет происходить: тогда-то мы играем, тогда смотрим кино, а вот в это время кто-то работает, а кто-то учится, здесь маме нужна помощь... и так далее. Тогда будет меньше нервотрепки, всё будет более или менее предсказуемо».

Учимся замечать хорошее!

«Как бы мы ни старались, неминуемо будут эпизоды раздражения друг на друга. Замкнутое пространство само по себе поднимает уровень стресса и агрессивных эмоций. У кого-то, наоборот, могут возникнуть депрессивные настроения. Поэтому **очень хорошо в конце дня применять небольшие практики, ритуалы эмоциональной поддержки друг друга.** Например, можно вечером за чаем включить лампу, зажечь свечи, выйти на балкон, обменяться позитивными посланиями.

Каждый продолжает фразу **«я сегодня доволен собой, потому что...»** и дальше каждый говорит своё: что-то сделал, что-то получилось или смог сдержаться и не накричать — это тоже достижение!

«Я сегодня молодец, потому что...» Первый раз в жизни сделал омет, вовремя отправил сочинение, убрался на своём столе, прошёл уровень в компьютерной игре, впервые присел 30 раз подряд — что угодно! Уметь замечать хорошее очень важно.

Ещё один вариант: **в конце говорить друг другу спасибо.** «Я сегодня хочу сказать спасибо маме /папе/брату/сыну/дочке, потому что мне было очень приятно, когда ты сказал /сделал/ посмотрел/ улыбнулся» и так далее».

Это может быть практика мечтания: **«Когда это всё закончится, в первую очередь я хочу...».**

Если у вас есть бабушки, дедушки, с которыми вы сейчас не можете видеться, это **могут быть ежевечерние созвоны по skype.** Они даже могут почитать детям книжку.

Если у вас есть семья или близкие друзья, которые живут отдельно и которых вам не хватает, можно играть с ними в настольные игры онлайн».

Сидеть, но не засиживаться

«Очень важно, чтобы дети двигались даже дома. Вспоминайте, делитесь с ними всеми играми, которые сами знаете. Современных детей всё время берут на какие-то занятия, а в

перерывах они сидят в гаджетах, они не знают огромного количества детских развлечений, которые были в своё время созданы в малых пространствах. Это игры городских детей, детей узких городских пространств: классики, которые вполне можно нарисовать на полу, игра в резиночку. Всякие хитроумные игры с мячом, который десятью разными способами нужно кидать и ловить с прихлопами и прихлопами. Ваши дети будут ошеломлены вашей осведомленностью! Игры в верёвочку, в «колечко-колечко выйди на крылечко»... Произведите на детей впечатление! Плюс этих игр в том, что они очень хорошо перезагружают взрослых. Взрослым тоже весело, интересно, взрослые тоже отдыхают от постоянных мыслей, тревог, работы и всего прочего. Это может стать вашей приятной семейной традицией даже после карантина.



Или развлечения, о которых мы читаем в книжках прежних времен. Когда переодеваются в разную одежду, изображают кого-то, разыгрывают какие-то сценки — у современных детей на это просто нет времени, они всё время где-то учатся и занимаются. Кукольный театр на столе, театр теней. Часто детям просто надо подбросить идею, а дальше они будут сами творить. И не забывайте восхищаться и участвовать как зритель в представлении!»

Информацию по материалам
Людмилы Петрановской
подготовлена
Журавлевой М.Е.