Обращение к родителям в период самоизоляции!

Консультируя родителей в формате онлайн в сложившихся условиях часто можно услышать от них, что в их жизни практически ничего не поменялось, то есть изоляция никак не повлияла на эмоциональное состояние их самих и их детей. Но так ли это на самом деле?

Давайте посмотрим на жизнь каждого особенного ребенка до самоизоляции. Из чего она состояла: посещение детского сада или школы, посещение групповых и индивидуальных занятий в специализированном Центре, возможно, посещение каких-то секций, прогулки на площадке, поездки в гости к бабушкам и дедушкам, походы с родителями в гости. Какие события сейчас происходят в жизни детей? Скорее всего, ничего из вышеперечисленного на данный момент в жизни детей нет. Конечно, у них остались привычные занятия дома: игрушки, любимые мультфильмы, привычное взаимодействие с родителями и, если есть, с братьями и сестрами. Вся другая активность за пределами дома отсутствует. Дети не могут этого не замечать и не чувствовать. Каждый ребенок по-разному реагирует на такую потерю: кто-то становится грустным и подавленным, кто-то чрезмерно веселым и расторможенным, кто-то становится вдруг «маминым хвостиком», и совсем не отпускает её от себя. Такие изменения в поведении детей могут говорить нам о том, что они всё-таки реагируют на изменения, которые произошли в их жизни.

В этой ситуации дети, как правило, не понимают, с чем связаны такие изменения вне зависимости от нормативности их развития. Это рождает у них различные фантазии, свои версии происходящего, самые разные чувства. Чтобы с ними справиться, дети прибегают к привычным формам защиты: гиперактивные, скорее всего, станут еще более расторможенными, аутичные могут еще больше уходить в себя, дети с задержками в развитии будут ориентироваться на то, как чувствуют себя родители и, возможно, регрессировать. Родителям важно обращать внимание на такие изменения в поведении и эмоциональном состоянии своих детей для того, чтобы вовремя оказать им необходимую помощь и поддержку. Поговорите с ребенком и объясните, что происходит, учитывая его особенности. Важно понимать, что одним разговором вы вряд ли сможете ограничиться.

Возможная схема разговора:

1. Описываете, какое настроение вы сейчас наблюдаете у ребенка (Я вижу, что последние несколько дней тебе грустно, тревожно и т.д.).

2. Высказываете предположение и описываете сложившуюся реальность понятными ребенку словами (Возможно, твоё состояние связано с тем, что мы все время находимся дома и не посещаем привычные для тебя места. Сейчас многие люди, как и мы, сидят дома и никуда не выходят. Это потому, что многие люди болеют, и для того, чтобы мы с тобой не заболели, нам нужно находиться дома, пока всё не выздоровеют. Но это обязательно закончится, и мы опять будем гулять, посещать занятия, поедем в гости к бабушке и т.д.).

Главное - не игнорировать происходящие изменения, и не думать, что ребенок не замечает их. Если вы нуждаетесь в помощи и поддержке, вы можете обратиться к специалистам.