

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт коррекционной педагогики Российской академии
образования»

Павлова А.В.

Как справиться с капризами, протестами и агрессией ребенка в ситуации вынужденной самоизоляции?

Методические рекомендации для родителей детей раннего возраста с
ОВЗ и инвалидностью, находящихся в ситуации вынужденной самоизоляции.

Павлова А.В. Как справиться с капризами, протестами и агрессией ребенка в ситуации вынужденной самоизоляции? Методические рекомендации для родителей детей раннего возраста с ОВЗ и инвалидностью, находящихся в ситуации вынужденной самоизоляции / А.В.Павлова. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2021. – 35 с.

Предлагаемые методические рекомендации адресованы родителям детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В методическом пособии представлены основы эффективной детско-родительской коммуникации родителя с маленьким ребенком. Данное пособие поможет родителям предотвратить возможные сложности в поведении ребенка в период самоизоляции и наладить гармоничные детско-родительские отношения в семье.

ISBN

© ФГБНУ «ИКП РАО», 2021

© Павлова А.В., 2021

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Поведение ребенка раннего возраста в условиях самоизоляции. Почему оно становится проблемой для родителя и как можно на него повлиять. | 10 |
| Эмоциональный фон. Почему малыш капризничает и что делать родителю, чтобы стабилизировать его эмоции..... | 11 |
| Эмоциональный фон в семье и настроение малыша. | 12 |
| Режим в жизни маленького ребенка: как ритм и распорядок дня влияют на его настроение. | 13 |
| Глава 2. Истерики, агрессия, протесты: почему они появляются в поведении маленького ребенка и как он учится с ними справляться. Стратегия помогающего поведения родителя..... | 22 |
| Шаг 1. Принятие помогающей стратегии. | 24 |
| Шаг 2. Стадия мобилизации. | 26 |
| Шаг 3. Стадия адаптация..... | 27 |
| Глава 3. Режим самоизоляции. Как родителю ребенка с ОВЗ восстанавливать и распределять внутренние ресурсы..... | 30 |
| Организация времени. Планирование распорядка дня семьи..... | 30 |
| Отдых в жизни родителя, воспитывающего ребенка раннего возраста с ОВЗ..... | 32 |
| Литература | 35 |

Введение

С конца 2019 года мы наблюдаем распространение пандемии инфекции COVID 19, которая к январю 2020 имеет уже планетарный масштаб. Привычный мир изменился, и изменения коснулись всей общественной жизни, всех ступеней организации нашего существования – от общегосударственного до индивидуального. На бытовом, рутинном уровне трансформировалась жизнь каждой семьи, и нам пришлось принять эти изменения и учиться жить в новых условиях – в ситуации вынужденной самоизоляции.

Эта ситуация рождает множество тревог не только в силу ее новизны. Тревога за здоровье близких, ощущение ограничения свободы, переход в удаленные форматы трудовой деятельности, стесненность в личном пространстве, дистанционное обучение, которое пришлось организовать детям – почти в каждой семье столкнулись с этими сложностями. И совсем непросто пришлось семьям, которые воспитывают детей с ОВЗ, для которых так важна внешняя поддержка и помощь со стороны образовательных, социальных и медицинских организаций. Та помощь, которая оказалась значительно ограничена в реалиях пандемии. *Все семьи, воспитывающие ребенка с особыми возможностями здоровья или ребенка-инвалида, оказались в условиях вынужденной самоизоляции в сложной жизненной ситуации.*

Сейчас, по прошествии почти года с начала пандемии, на территории Российской Федерации, накоплена информация о том, как российская семья ребенка с ОВЗ или инвалидностью справлялась с трудностями самоизоляции. Летом 2020 года в Институте коррекционной педагогики было проведено всероссийское исследование, в котором приняли участие родители, воспитывающие ребенка раннего и дошкольного возраста с разными нарушениями, с разными особенностями – с нарушением слуха или зрения, с

расстройством аутистического спектра, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с задержкой речевого или психического развития, с умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями. Родители отвечали на вопросы исследователей о том, как изменилась жизнь их семьи и жизнь ребенка с ОВЗ при наступлении пандемии, и о том, что волновало их в период самоизоляции. Исследование, с одной стороны, выявило те трудности, с которыми в ситуации вынужденной самоизоляции столкнулись родители детей с ОВЗ; а с другой стороны - открыло возможности, позволившие многим семьям сохранить здоровье и душевное благополучие и в таких необычных условиях.

Как изменилась жизнь маленького ребенка, при изменении уклада семьи в период самоизоляции?

Первое самое очевидное то, что вся активность ребёнка – двигательная, интеллектуальная, игровая и социальная оказалась ограничена рамками семьи. Сам уклад семьи изменился. Внешние организаторы быта – работа, учеба, занятия, тренировки, общение с родственниками и друзьями отпали, или присутствовали в другом формате. В повседневности появилась возможность расслабиться, попозже вставать, не придерживаться. И если родители не сами не организовали четкий режим дня ребенка, то ритм жизни малыша стал нестабильным, с более поздним подъемом, зачастую с выпадением дневного сна. Кроме того, из распорядка была исключена прогулка, то есть двигательная активность на свежем воздухе и смена впечатлений.

В режиме дня малыша освободилось время, занятое ранее прогулкой и посещением занятий. У него появилось большое количество досуга, в котором ребенок был предоставлен самому себе. При этом у мамы свободного времени часто не хватало – много сил и внимания требовали учебные дела старших детей, удаленная работа или домашние заботы. Многие родители в этом случае давали ребенку возможность поиграть в

компьютерную игру или включали мультфильмы. Значительно увеличилось не только количество «экранного времени», но и того времени, которое маленький ребенок проводил с игрушками, на которых «залипал» - например, малыш мог часами сидеть и крутить колесики машинки, наблюдать за вертушками, или играть с интерактивными игрушками – со звуками и огоньками, управляемыми кнопочками. Прокомментируем, что, превращаясь в привычку, такой досуг крайне негативно сказывается на интеллектуальной активности ребенка и эмоциональном состоянии малыша с ОВЗ. Родители отмечали элементы зависимости ребенка от гаджетов, с ним стало сложно договориться, он активно протестовал, когда гаджет забирали или выключали мультфильм.

Исследование показало, что во время самоизоляции многие родители испытывали и другие сложности с поведением своих детей раннего возраста. Какие жалобы мы отмечали наиболее часто?

1. *Откат в интеллектуальном, речевом и социальном развитии ребенка.* При отсутствии внешней очной поддержки со стороны специалистов психолого-педагогической помощи, то есть занятий, некоторым родителям оказалось сложно заниматься развитием ребенка, сложно выполнять те рекомендации, которые предлагали (если предлагали) специалисты в дистанционной форме.
2. *Возбудимость малыша.* Многие мамы отмечали, что ребенок стал более возбужденным: появилась повышенная, часто хаотичная двигательная активность, когда малыш постоянно находился в движении: прыгал, бегал, залезал на предметы мебели, что-то доставал, раскидывал и ломал, при этом ни на одном занятии он не мог надолго сконцентрироваться и остановить внимание. Ребенок прибывал в такой лихорадочной активности, за ним постоянно надо было следить, удерживать, ограничивать. Многие родители замечали неустойчивость эмоционального состояния ребенка: малыш мгновенно переходил от смеха к слезам. Чаше, чем обычно, появлялись взрывные реакции – истерики, с громким высоким криком, с выгибанием и

напряжением мышц всего тела, с паданием на пол, с агрессивными действиями, направленными на окружающих, на предметы, которые оказались в зоне его досягаемости, или на себя, когда малыш бьется головой о твердые предметы, кусает себя. Проявились трудности поддержания режима дня ребенка: многие малыши с трудом и подолгу укладывались на дневной или ночной сон, сам сон был чуткий, поверхностный, с постоянными просыпаниями, которые у многих сопровождались криком.

3. *Трудности во взаимодействии с ребенком.* Многие родители отмечали капризность, требовательность, протесты и агрессию своих детей. С ребенком сложнее стало договориться, успокоить его, занять любимым ранее делом – чтением книжки, рисованием. Родители отмечали, что малыши стали менее послушны, их поведением и интересом стало трудно управлять.
4. Проявляется *конфликтность и агрессия*, направленная на братьев и сестер. Частично это объясняется тем, что у малыша появилась возможность больше общаться со братьями и сестрами, а опыта такого общения ни у старших детей, ни у младших нет. Они не умеют пока договариваться, не умеют правильно отстаивать свое пространство, не умеют действовать вместе. Соответственно - конфликтов между ними станет больше.

Не сложно заметить, что в такой ситуации матери, на которую чаще всего ложится воспитание и взаимодействие с ребенком с ОВЗ, приходится очень непросто. Многие мамы испытывали ощущение отчаяния, безвыходности и полной потери контроля над происходящим в их семье. Что делать маме, которая в условиях изоляции перегружена заботами и проблемами, как справляться с конфликтами, с истериками, с агрессией, с непослушанием?

В этом пособии мы дадим ответы на все эти вопросы. Опираясь в своих рекомендациях мы будем на опыт тех семей, которые смогли справиться с любой, самой сложной жизненной ситуацией, с большинством неприятностей и неожиданностей.

Оказалось, что родителям, которые успешно прожили период самоизоляции, и в итоге не воспринимали его как катастрофичный жизненный опыт, помогали определенные жизненные навыки, а именно:

- навыки эмоциональной поддержки друг друга и конструктивного общения внутри семьи – как с детьми, так и со взрослыми.

- умение организовывать и планировать свою жизнь с учетом потребностей всех людей, живущих вместе, в том числе и особых потребностей особого ребенка и собственных жизненных потребностей.

Можно возразить, что далеко не все родители способны бесконфликтно уживаться друг с другом, и принимать особенности своих близких, организовывать свою жизнь, особенно если они сами находятся под влиянием тревоги и смешанных чувств. Это не так. Все вышеперечисленные умения являются не способностью, а навыком. Никто не рождается с умением улаживать конфликты и выстраивать отношения, так же как никто не рождается с умением писать и читать. Но этому можно научиться; и также как с навыками чтения и счета, кто-то осваивает эти навыки легко, кто-то сложно; и вопрос тут только в желании их иметь и в достаточном количестве тренировок. И тут есть проблема. Наша привычная жизнь с огромной загрузкой повседневными делами – работой, учебой, занятиями, посещением врачей и специалистов, с огромным виртуальным информационным потоком, приводит к разобщению внутри семьи, к истончению связей между ее членами. Потому что в привычной жизни нет пространства, где бы мы были рядом со своими близкими, где бы нам надо было бы сочувствовать, сопереживать, иметь эмоциональную близость, чувствовать поддержку, понимать и учитывать внутренний мир своих близких. И оказалось, что именно ситуация самоизоляции, такая непривычная и тревожная, богатая конфликтами и столкновениями интересов, дает пространство для развития отношений, она предоставляет прекрасную возможность научиться взрослым и детям навыкам жить вместе.

В этом пособии мы не претендуем на то, чтобы научить родителей жить. Мы хотели бы сконцентрировать внимание наших читателей на том, какие отношения складываются у них с их маленьким ребенком, имеющим особенности здоровья и развития, и каким способом можно улучшить эти отношения, решая те повседневные конфликты, которыми так богата семейная жизнь в условиях самоизоляции. В первой главе мы расскажем о том, как улучшить эмоциональное состояние ребёнка даже при наличии внешних ограничений; обсудим, являются ли капризы, истерики и слезы нарушением или это нормальное явление в эмоциональной жизни ребенка; о том, как нужно вести себя взрослому, чтобы сократить количество конфликтов и длительность истерик.

Вторая глава посвящена заботе об эмоциональном состоянии матери, или того взрослого, который занимается повседневным воспитанием малыша с ОВЗ. Это может быть папа, тетя, бабушка, дедушка – тот, кто является близким взрослым для ребенка, к которому малыш наиболее привязан. Повседневно, ежечасно решать конфликты между детьми, справляться с истериками и слезами, с непослушанием и протестами это задача, требующая большого количества внутренних сил, ресурсов. В пособии мы поговорим о том, как родителю устроить свою жизнь так, чтобы иметь внутренний запас сил. Нам важно, чтобы все члены семьи имели твердое убеждение, что воспитание особого ребенка – это правильно организованная работа и правильно организованный отдых матери или того взрослого, который выполняет ее функции.

Данные рекомендации составлены для родителей раннего возраста с ОВЗ, но окажутся полезными и родителей дошкольников, а также для семей, воспитывающих здоровых детей в условиях самоизоляции.

Глава 1. Поведение ребенка раннего возраста в условиях самоизоляции. Почему оно становится проблемой для родителя и как можно на него повлиять

Итак, мы отмечаем, что в ситуации вынужденной самоизоляции семьи, поведение маленького ребенка становится проблемным для родителя. Нетрудно заметить, что нестабильность в эмоциональной сфере ребенка проявляется на двух уровнях:

1. Фоновый уровень. В целом наблюдается снижение позитивности эмоционального фона малыша. У ребенка ухудшается настроение, появляется постоянное недовольство, раздражительность, чувствительность, малышу постоянно что-то нужно, он привлекает внимание родителей. Родители обычно называют подобное поведение ребенка словом «капризничает». Ребенку становится трудно переключиться от одного дела к другому, например, заснуть, или закончить игру и пойти обедать. Такое состояние ребенка является почвой для возникновения конфликтов «на пустом месте», когда любое событие, незначительная мелочь становится поводом для яркой эмоциональной реакции.

2. Уровень эмоциональных реакций. Малыш проявляет яркую реакцию сопротивления при ограничении его возможностей и желаний. Это может быть протест, когда ребенок своим поведением говорит: «Не буду», отказывается подчиняться взрослому: он убегает от взрослого, не слушается, в самом крайнем случае можно наблюдать поведение, которое родители называют «истерика»: ребенок громко кричит на высокой ноте, напрягается всем телом, может падать на пол или топтать ногами, или убегать; некоторые дети в этот момент проявляют агрессию: может ударить человека, находящегося рядом, или разбрасывает или кусает предметы, или причиняет

себе боль и ущерб – ударяется головой об пол или стены, кусает себя. В лексиконе родителя такое поведение часто называется «плохо себя ведет».

На оба уровня можно воздействовать, а в ситуации самоизоляции просто необходимо это делать, чтобы улучшить качество совместной жизни, ограниченной рамками семьи.

Эмоциональный фон. Почему малыш капризничает и что делать родителю, чтобы стабилизировать его эмоции?

Фоновый уровень эмоций ребенка отражает психофизиологическое состояние его центральной нервной системы. У ребенка раннего возраста с особенными возможностями здоровья центральная нервная система и ее функционирование является тем «больным местом», которое страдает при малейших изменениях внешней среды. Если посмотреть на ситуацию глазами врача, детского невролога, то все перечисленные нами выше поведенческие состояния и реакции - плохое настроение, нарушение сна, судорожная двигательная активность, трудности с концентрацией внимания - это симптомы, описывающие истощение нервной системы, которое наступило потому, что нервная система малыша не адаптировалась к изменениям в привычной ему жизни. Надо отметить, что механизмы адаптации в раннем возрасте еще только формируются, а наличие у ребенка неврологических проблем усугубляет трудности адаптации. Нервной системе малыша с ОВЗ требуется на перестройку и адаптацию значительно больше энергии, что дополнительно истощает и так небольшой ресурс нервной системы. Все это определяет особую чувствительность, остроту переживаний малыша и выражается в плохом самочувствии и настроении. ***Поэтому, чтобы привести настроение ребенка в стабильное и позитивное состояние, надо упорядочить его жизненную ситуацию.*** А именно:

- улучшить эмоциональный фон в семье;
- наладить режим сна и бодрствования и распорядок дня семьи.

Обсудим оба эти момента.

Эмоциональный фон в семье и настроение малыша

Ситуация пандемии – это, безусловно, тревожный период жизни семьи, полный поводами для переживаний. Многие родители с тревогой относились к самой ситуации, связанной с коронавирусом, с возможностью заболевания, с болезнью и госпитализацией членов семьи и родственников. Молодым и активным родителям трудно оказалось смириться с рутинностью, ежедневной повторяемостью быта, с необходимостью изоляции, ограничения передвижения, ощущением постоянного погружения в будничные заботы. Другим родителям оказалось сложным перестроиться и они чувствовали постоянное напряжение и раздражение, связанное с необходимостью осваивать новые непривычные формы ведения трудовой и хозяйственной деятельности, онлайн обучения для детей. Эмоциональный климат в семье изменился: мы наблюдали повышение интенсивности переживаний и снижение их позитивности.

Тревоги и переживания старших особенно влияют на эмоциональное состояние маленького ребенка. Малыш при самоизоляции больше времени проводил с папой и мамой, но при этом он не наблюдал радости полноценного общения, наоборот - он видел раздражение и напряжение между членами семьи, ссоры и конфликты. Это эмоционально дестабилизировало ребенка, а иногда и вредило его развитию.

Как избавиться и оградить себя от тревог окружающего мира?

- во-первых, надо изменить восприятие ситуации самоизоляции.

Можно считать, что самоизоляция – это катастрофа, безвыходная ситуация и жизненная помеха; однако такое отношение вряд ли вселит в вас силы и уверенность в благополучном исходе. Намного эффективнее воспринимать эту ситуацию как возможность научиться. А вот чему научиться – это решать

вам. Возможно – научиться общаться с ребенком с радостью; возможно – помочь решать конфликты между детьми; возможно – научиться жить вместе с близкими и решать вместе проблемы; а может быть умению видеть успехи своего ребенка. Может быть даже научиться самим поддерживать своих близких, стать для них эмоциональной опорой.

- во-вторых, стабильность и благополучие семейной атмосферы держится на взаимной поддержке, оказываемой друг другу всеми членами семьи. Взрослым надо постараться проявлять к близким позитивное отношение, стараться избегать замечаний и упреков, и отмечать их успехи и достижения. Для уставшего от рутины родителю маленького ребенка с ОВЗ, особенно важно ощущать понимание и эмоциональную поддержку со стороны других членов семьи, иметь возможность отдохнуть.

- в третьих, взрослому, воспитывающему маленького ребенка, для сохранения и поддержания своего душевного здоровья необходимо помнить о собственной информационной гигиене. Когда человек сталкивается с заболеванием кого-то из членов семьи, или находится в зоне риска заболевания, то, естественно, хочет узнать о нём побольше. Однако информация, блуждающая по соцсетям, получаемая из сети Интернет или из телевидения зачастую противоречива. Это усугубляет тревоги и способствует дальнейшему «поиску истины». Бывает, что родитель так погружается в информационный поток, что не замечает реальных потребностей ребенка и близких. Оказать помощь своим родным можно порой только полностью отрезав себя от информационного потока, рождающего недоумение и возмущение.

Режим в жизни маленького ребенка: как ритм и распорядок дня влияют на его настроение

Ребенок раннего возраста – существо ритмично организованное: ему легче существовать по часам. Нервная система маленького ребенка еще

недостаточно устойчива и стабильна, что проявляется в быстром истощении и переутомлении. Внешне ребенок может не показывать утомление привычным для взрослого или для ребенка постарше способом – он не сонлив, не жалуется на усталость. Наоборот, малыш становится более шумным и неуправляемым, его труднее успокоить, переключить его внимание, он в меньшей степени реагирует на речевые инструкции и указания взрослого. Такого перевозбужденного ребенка очень непросто усадить за тихое занятие, чтобы он не мешал другим членам семьи в их делах. Уложить спать – это также становится большой проблемой для родителей. Ребенок долго не может заснуть, его сон поверхностен, чуток. Для того, чтобы избежать всех этих проблем, необходимо поддерживать гармоничное чередование активности и отдыха ребенка в течение дня. Поэтому это должно стать целью для родителей – организовать ребенку распорядок дня, ритуалы засыпания и здоровой активности.

Замечено, что дети раннего возраста, соблюдающие режим дня, имеют значительно меньше проблем с ночным сном – они раньше укладываются, быстрее засыпают, крепко спят и в результате - дают отдохнуть взрослым.

Но режим благотворен не только для сна ребенка. Стабильный распорядок бодрствования делает день предсказуемым для самого ребенка. Малыш по мере взросления постепенно начинает понимать, какие дела ему предстоят, и какова их последовательность: рутинный режим даёт ему чувство спокойствия и уверенности.

Упорядоченность дня ребенка позволяет взрослому прививать и вводить в систему полезные привычки – навыки гигиены (мытьё рук, умывание, чистка зубов); привычку к здоровому образу жизни (зарядка, закаливание); навыки самообслуживания (самостоятельность в кормлении, одевании); Когда для каждого из этих дел в расписании маленького деятеля есть место и время, то эти не всегда интересные занятия становятся ребенку привычными и выполняются им без протестов.

Родителям четкий режим дня малыша помогает построить свой собственный день, организовать дела всей семьи с учетом желаний и потребностей всех ее членов - то есть создать распорядок семейной жизни. Когда жизнь семьи не организована, не только ребенок, но и взрослый переутомляется, раздражается, у него снижается настроение, уменьшается запас сил. Чаще всего в таком тяжелом положении оказывается мама, на которую семьей возлагается ответственность за поддержание дома и воспитание детей. Распорядок дня, подразумевающий участие всех свободных членов семьи в общих делах и равномерное распределение ответственности, поможет справиться и с этим.

Итак, наличие стабильного режима у маленького ребенка решает множество проблем семьи:

- режим вносит стабильность, предсказуемость и планирование в жизнь ребенка и всей семьи;
- режим дает возможность взрослому и ребенку распределять свои силы в течение дня и полноценно отдыхать;
- режим дня развивает и укрепляет нервную систему ребенка и позволяет наладить работу «внутренних часов организма»;
- режим – самый эффективный способ наладить ночной сон ребенка;
- режим позволяет легче ввести полезные привычки в обиход малыша.

Мы увидели, как, оказывается, много возможностей предоставляет взрослым поддержание здорового и гармоничного ритма жизнедеятельности ребенка. Но если здоровому ребенку не нужно много усилий со стороны взрослого, чтобы сформировать и поддерживать режим, то для ребенка с ОВЗ, особенно если есть неврологические проблемы, это не так просто. У малыша ослаблена нервная система, ритмы мозговой деятельности не сформированы по возрасту – поэтому все навыки формируются более длительно, ребенок быстрее истощается, ему труднее адаптироваться к новому. Поэтому именно для детей с особенностями здоровья режим так

важен. Только поддерживая в обиходе ребенка стабильность и упорядоченность изо дня в день, можно нормализовать работу нервной системы и помочь малышу использовать свои возможности максимально эффективно.

Как понять, что режим нарушен? Если малыш:

- долго не может заснуть;
- бодрствует ночью;
- встает позже 8.00 утра;
- засыпает на ночь позже 21.00;
- в первую половину дня пассивен и вял, а во вторую половину дня возбужден и гиперактивен.

Если Вы наблюдаете в поведении своего малыша хотя бы один пункт из перечисленного, то режим надо корректировать. В этом вам помогут следующие рекомендации:

1. Составьте письменный **распорядок дня ребенка**, и придерживайтесь последовательности, отраженной в нем. *Кормление, гигиенические процедуры, дневной и ночной сон, занятия – это те события, которые составляют привычный уклад ребенка, его распорядок дня.*

Для эмоциональной сферы малыша очень важно, чтобы распорядок дня был стабильным. Последовательность важнее, чем время. А также и вы должны быть последовательны: если у вас заведено чистить зубы, мыть руки – не пропускайте это дело.

Распорядок дня становится сводом правил, организующих жизнь и ребенка, и всей семьи.

2. Правильно **организуем бодрствование ребенка**. Дело в том, что *в бодрствовании есть два состояния: активное и спокойное.* Активное бодрствование – залог полноценного сна. Спокойное бодрствование – залог благополучного засыпания.

Разделите время бодрствования (то есть время между снами) на две примерно равные части и наполняйте эти две части разными активностями. Когда ребенок только проснулся – мы предлагаем ему поактивничать, причем не только в физическом плане, но и в умственном; во второй половине бодрствования необходимо дать малышу немного успокоиться и позаниматься самому, после чего мы переходим к укладыванию на дневной или ночной сон.

Распорядок дня становится сводом правил, организующих жизнь как ребенка, так и всей семьи.

Занятия для активного бодрствования:

- прогулка, если есть такая возможность;
- шумные веселые игры с родителем или другими детьми;
- двигательные игры;
- гимнастика и активный массаж;
- знакомство с новым – новая игрушка или книжка, новое занятие;
- участие в домашних делах

Занятия для спокойного бодрствования:

- знакомые игры и игрушки;
- чтение знакомых книжек;
- игры с водой, песком, сенсорной коробкой;
- игры с крупами, на кухне около мамы;
- самостоятельная активность ребенка в его игровой зоне.

3. Вводите в режим дня правила и требования самостоятельности ребенка, которые станут полезными привычками ребенка. Чистка зубов, одевание, кормление, пользование горшком, мытье рук – все эти дела постепенно и последовательно, начиная с раннего возраста, должны становиться обязанностями ребенка. По мере принятия и освоения этих навыков мы постепенно увеличиваем долю участия ребенка в самообслуживании.

У родителей часто возникает проблема с введением и поддержанием в обиход ребенка правил и ограничений. Многим сложно поддерживать режим дня ребенка, особенно если он капризничает и протестует. Обычно протесты возникают через некоторое время после введения нового правила, и является признаком того, что он не сформировал привычку действовать в соответствии с ним. При последовательном и спокойном поведении взрослого, который мягко и настойчиво двигает ребенка к выполнению того или иного дела, протесты постепенно прекратятся. Кроме того, избегайте прямых указаний и директив. Малыш в раннем возрасте еще недостаточно ориентируется на речевые сообщения, и будет сопротивляться не им, а самой интонации директивности в тоне родителя. Помните, что правила легче усваиваются ребёнком через игру, а не через жёсткое требование. Если любимый зайка “собирается завтракать” и “садится за столик”, то и малыш охотно составит ему компанию: не бойтесь, что разбалуете ребенка: тут важна не твердость, а последовательность, чтобы дело было сделано. Поможет народный фольклор, и детские стишки, песенки из мультфильмов, которые активно обыгрывают режимные моменты: «Водичка-водичка, умой мое личико...», «Спать пора уснул бычок...» (А. Барто), «Большие ноги идут по дороге...», «Куда идем мы с Пятачком...» (Б Заходер). Дети очень любят и ждут таких стишков.

4. Если карапуз испытывает сложности при переходе от одного события дня к другому – используйте ритуалы. Ритуал готовит ребенка к переходу к другому делу или другому состоянию; например, от сна к бодрствованию. Это не всегда малышу просто, т.к. процессы центральной нервной системы в этом возрасте достаточно инертны, трудно переключаются. Иногда это бывает индивидуальной особенностью темперамента ребенка: мы наблюдаем, что малыш будет протестовать любым переменам - например долго собираться на улицу, а после прогулки не хочет уходить домой; с трудом укладывается на сон и а после сна ему нужно

время, чтобы стать бодрым и активным. В любом случае трудности переключения – это не «плохое поведение» малыша, а особенность, которую надо учитывать и принимать, то есть предоставлять ребенку больше времени на сборы, готовить его к перемене заранее. Прекрасной помощью ребенку и родителю будет **ритуалы** перехода - четкая последовательность действий, выполняемая всегда одинаково. Самый известный ритуал – это укладывание на сон. Например, такой: после еды родитель предлагает малышу умыться, почистить зубки, помогает переодеться в пижаму, вместе с ребенком задергивают шторы и «укладывают спать» игрушки; дальше может быть чтение «сонной» книжки (многие дети просят читать одну и ту же сказку или стишок), затем - укладывание в кроватку, взрослый поет песенку, поглаживает ребенка и оставляет его засыпать. Не так важно, что это будут за действия, важно, чтобы они были всегда одни и те же и выполнялись в одинаковой последовательности.

Точно так же, как ритуал засыпания, можно придумать ритуал сборов на прогулку: сначала подошли к окошку, проверили что там на площадке; прочитали в книжке стишок про прогулку (или посмотрели фото, где малыш гуляет); собрали все вещи, которые понадобятся; приготовили крошки, чтобы голубей покормить; оделись с активным участием ребенка и т.п. Но если малыш и сам спокойно собирается на улицу – в ритуале нет нужды.

3. При отсутствии прогулок на улице, как крайней меры изоляции, необходимо создать дома дополнительные возможности для поддержания двигательной активности ребенка, получения им свежего воздуха.

Недостаток полноценного движения и кислородное голодание – это те факторы, которые негативно влияют на нервную систему малыша и снижают ее энергетический ресурс и очень негативно сказываются на общем самочувствии ребенка. Поэтому, если ребенок в силу внешних обстоятельств ограничен рамками помещения, необходимо позаботиться о том, как

организовать ему эти возможности дополнительно. Совершенно необходимо регулярное проветривание помещения, сон при открытых окнах.

Для того, чтобы стимулировать полноценную двигательную активность ребенка, нужно предоставить ему возможности прыгать, лазать, ползать. Постелите на пол старый матрас и разрешите попрыгать на нем как на батуте.

Привлекайте к физической активности всех детей. Можно устроить соревнования между детьми по преодолению полосы препятствий. Очень помогает восполнить дефицит движений совместная со взрослым зарядка. Малыш, конечно, не сможет повторить за вами все движения – но он точно будет активно двигаться. Используйте фольклорные хороводные песни, с названием движений («Зайка, выйди к нам...», или «Шла коза дорогою, дорогою...»)¹

Если с режимом остаются сложности – понадобится консультация врача педиатра и невролога. Чтобы составить полную картину состояния ребенка, специалистам поможет точная информация о его ритмах. Поэтому ведите дневник сна и бодрствования малыша; в нем отмечайте, когда он уснул и проснулся, сколько раз просыпался, полностью ли просыпался, плакал ли при этом, в каком настроении проснулся и насколько активен был в бодрствовании.

Мы обсудили, как можно успокоить ребенка, создать ему более стабильный, позитивный и активный настрой. Такие рекомендации являются профилактикой для снижения количества и интенсивности поведенческих реакций ребенка. Однако, полностью избавиться от истерик и протестов не получится по той простой причине, что они не всегда являются признаком неблагополучия, а достаточно часто необходимы ребенку для того, чтобы

¹ кн.: Как у наших у ворот.... Энциклопедия детского фольклора. Потешки, песенки, заклички, пестушки, приговоры, игры, загадки и скороговорки. / Сост. Н. Астахова. – М.: Белый Город, 2009.

освоить определенные навыки и становятся закономерной частью его взросления.

Глава 2. Истерики, агрессия, протесты: почему они появляются в поведении маленького ребенка и как он учится с ними справляться. Стратегия помогающего поведения родителя

Истерики, протесты, агрессия: то поведение, которое часто называют «плохим», чаще всего появляется в ситуации ограничения желаний ребенка. В такой ситуации родитель реагирует по-разному. Взрослый действует так, как подсказывает ему жизненный опыт, житейское представление о том, «что надо или не надо потакать». Соответственно этому представлению родитель реализует свой способ выходить из конфликта: он может начать бороться с «плохим поведением», противодействовать ему, применяя разные способы – нотации или уже наказания, угрозы, запугивание. Может начать уступать ребенку в конфликтных ситуациях. Может вести себя непоследовательно – то так, то по-другому. А как правильно? Для того, чтобы разобраться с этим, надо понять, что же происходит в душе ребенка, когда он встречает ограничение, почему он протестует и плачет в этой ситуации?

Задумаемся, зачем эти эмоции вообще нужны ребенку, да и взрослому человеку. Ведь взрослый человек тоже сердится, кричит, и иногда даже плачет, хотя и не так много, не так часто, как ребенок. И если крик и агрессия взрослого вполне объяснимы – это проявление протеста, внутреннего несогласия с внешним обстоятельством – тем же поведением ребенка, к примеру. А какую функцию в переживаниях взрослого выполняют слезы?

Слезы взрослого свидетельствуют о глубоком переживании, чаще всего - о переживании горя и утраты, собственного бессилия, когда человек сталкивается с ситуацией, с которой он не согласен, которая мешает ему, к которой он не готов, но он не может ее изменить. Возникает переживание, которое называется в психологии гореванием. Это особое состояние человека, процесс, который имеет определенную логику развития. Горевание начинается с переживания внутреннего протеста, возмущения, яркого

недовольства, когда человек внутренне (а иногда и внешним образом – как раз, криками и агрессией) борется с ситуацией, пытается изменить ее; при тщетности таких усилий постепенно на смену протесту приходят другие чувства – апатия, грусть, тоска, жалость к себе. Тут часто появляются горькие слезы, которые на самом деле помогают разрядить тот внутренний запал, который возникает внутри. Завершается переживание горя, когда человек принимает для себя ситуацию, смиряется с ней, и постепенно находит перспективы дальнейших своих действий в изменившейся жизненной ситуации.

То есть получается, что и протест, и слезы есть не только у ребенка, но и у взрослого человека. Переживания эти вызваны столкновением внутреннего мира человека и воздействием непреодолимой силы внешних обстоятельств, это переживание является способом принять, то есть адаптироваться к этим обстоятельствам. В адаптации есть две фазы: активная мобилизация и фаза адаптации.

Казалось бы, какое отношение эти рассуждения имеют к внутренней жизни ребенка. Ведь он плачет и бунтует по поводам, совершенно незначительным, которые не должны вызвать горе, например: надели не ту шапку, разрушили постройку, не получается приделать руку снеговика, не включили мультик, не дали конфету... Может быть у ребенка другие слезы, не такие как у взрослого? Слезы точно такие же, но появляются они потому, что ребенок еще не имеет опыта смиряться с непреодолимой силой внешних обстоятельств, он пока понимает непреодолимости внешнего и не принимает эту силу. В повседневных и для взрослого человека незначительных ситуациях ребенок впервые встречается с силой ограничения и учится адаптироваться к тому, что невозможно изменить в окружающем мире, он учится принимать границы своих возможностей, ограничивать свои желания, свое «Хочу».

Способность ребенка адаптироваться к ограничениям не является его природной способностью, она не может одновременно включиться и полноценно функционировать сразу, это навык, который постепенно и долгие годы формируется и развивается у малыша по мере столкновения его «Хочу» и осознания «Не могу».

Ребенок раннего возраста реагирует на внешний мир очень импульсивно и эмоционально. Поэтому первая реакция, которая возникает при ограничении – это яркая и сильная эмоция, которая называется «аффект» или «аффективная реакция». Аффект захватывает малыша полностью, и он не в силах остановить эмоцию, она выражается в протестном, буйном поведении: ребенок громко кричит, дерется, кусается, падает на пол – злится. Это происходит не потому, что он плохой, или манипулирует родителем, или потому, что его плохо воспитали, а только лишь потому, что он еще маленький, в силу несовершенства работы его нервной системы. Лобные доли, которые отвечают за регуляцию, контроль за поведением ребенка, начинают работать только после трех лет. А пока он сам не справляется, ребенку нужна помощь родителей.

Родитель реагирует на истерики и капризы малыша, в зависимости от того, насколько он сам понимает, что переживает и чувствует его ребенок в его момент, и знает, зачем эти переживания ему вообще нужны. В его силах помочь ребенку сформировать навык справляться со своим «Хочу».

Наверняка, большинство родителей хотят помочь ребенку научиться справляться с собой. С чего начать?

Шаг 1. Принятие помогающей стратегии

Первое что нужно сделать взрослому в данной ситуации - **остановить привычную реакцию осуждения и возмущения**. Для этого нужно изменить отношение к поведению малыша.

Если родитель считает ребенка злым капризулей – у него будет настрой бороться со злом; если он будет понимать, что ему тяжело, непонятно и страшно, что он горюет – у родителя появится желание помочь малышу. Всмотривание в душу малыша, пристальное внимание к его эмоциональной жизни помогут родителю понять, что стоит за слезами, за агрессией, что в данный момент хочет ребенок, в чем его существо ограничено.

Родителю надо реагировать не на «плохое поведение» ребенка, а на его внутреннее переживание, горе. Приняв глубину эмоциональных переживаний маленького буяна, родитель найдет в себе силы и осознает необходимость поддержать своего ребенка.

Прежде чем перейти к шагу №2, обсудим, как развивается аффективная реакция ребенка раннего возраста. *Когда ребенок встречается с действием непреодолимой силы внешних обстоятельств, он справляется со своим желанием, проходя две стадии – мобилизации и адаптации.*

Стадия мобилизации. Сначала ребенок стремится изменить ситуацию: он сражается, он борется с ограничением. При этом малыш может драться, кусаться, падать на пол, топтать, раскидывать игрушки, плакать и громко кричать – дети по-разному выражают возмущение. Общим является состояние напряжения - мышцы всего тела малыша сокращены, сжаты кулаки, дыхание активное. Если в этот момент его попробовать взять на руки или обнять, он может вырваться и убежать или неестественно выгибаться. Это состояние протеста. *Задача этой стадии – осознание ребенком неизменности внешней ситуации.*

Стадия адаптации. Ребенок переходит на нее, когда понимает, что ничего не изменить, что внешняя ситуация непреодолима, что его желание невозможно исполнить. Внешние обстоятельства - это то, с чем надо смириться. И включается механизм адаптации: тело ребенка расслабляется, он продолжает плакать и кричать, но это другие слезы: тон понижается, малыш

всхлипывает, в его голосе - интонация не возмущения, а скорее жалобы. На этом этапе слезы выполняют важнейшую функцию – они помогают ребенку очень эффективно пережить боль утраты, они становятся признаком благополучного выхода из истерики. *Задача этой стадии – переживание горя, утраты возможности.*

Зная механизм адаптации, становится очевидной помогающая стратегия - помочь ребенку последовательно пережить обе стадии и как можно быстрее решить задачи. Поэтому следующий шаг – помочь ребенку пережить состояние аффекта, протеста, агрессии, громкого крика и злости - ему нужно помочь прожить стадию мобилизации.

Шаг 2. Стадия мобилизации

Действия родителя

Быть рядом. У ребенка активная аффективная реакция, и справиться с ней в момент возбуждения довольно сложно. С ним бесполезно разговаривать, попытка обнять и удержать малыша может вызвать только усиление аффекта и агрессию. Единственное, что родитель может сделать пока аффект развивается - быть вместе с ребенком, используя прием активного слушания: зрительный контакт на уровне глаз, спокойный тон, интонация ровная и стихающая, размеренная и очень спокойно. Если ребенок замахнулся - надо его остановить, придержать, приобнять. Мама транслирует ребенку: «Я здесь, я готова тебя утешить. Я буду рядом, когда тебе нужна». **Озвучивать эмоции**

Малыш не знает, что в данный момент переживает, ему просто плохо. Когда родитель называет переживание малыша словом: «Тебе страшно», «Это очень обидно», «Ты злишься» - он начинаем формировать у ребенка эмоциональный интеллект, который поможет ему с определением и называнием того или иного чувства. Это знание поможет в будущем ребенку.

Есть еще один эффективный прием, который в этот момент отлично можно применять – повторение того, что ребенок говорит. Родитель повторяете его слова спокойно, без вопросительных или восклицательных интонаций. «Я не буду одеваться» - «Ты не будешь одеваться».

Твердо удерживать то правило, против которого в данный момент протестует ребенок. Нельзя менять правила под воздействием аффекта и слез ребенка. Тогда истерика не будет встречаться с действием непреодолимой силы и у малыша не появится необходимости адаптироваться к ограничениям. У ребенка должно появиться ощущение границы, и чем быстрее оно появится, тем меньше времени и сил он потратит на протест. Родитель сохраняет поддерживающую позицию, но не меняет правила, т.к. этим можно помешать процессу адаптации.

Если у ребенка есть опыт принятия со стороны родителя в такой ситуации, то в дальнейшем он научится не задерживаться на этой стадии – нащупав границы, он быстро перейдет к горьким слезам.

Шаг 3. Стадия адаптация

На этой стадии нужно принять другие уже эмоции ребенка – горькие слезы. Многие родители не любят и боятся слез ребенка, однако к ним нужно относиться как к лекарству, которое поможет малышу выздороветь и прийти в себя. Здесь уже проще утешить ребенка, можно его обнять, пожалеть, он уже слышит и слушает родителя. Не надо бояться избаловать этим ребенка – наоборот, для малыша это будет дополнительное подтверждение прочности ваших отношений. Это позволит ему выйти здоровым из ситуации, которая травмирует малыша – ситуации горя и разочарования в собственном всемогуществе.

Выходом из ситуации конфликта и аффективного выплеска является оживление малыша, когда у него появляются силы найти себе другое занятие, и интерес к окружающему миру восстанавливается. Иногда малыш

возвращается к причине его слез и сам находит выход из сложившейся ситуации.

Придерживаясь данной стратегии, двигаясь и проживая вместе с ребенком каждый шаг, родитель учится ребенка справляться с негативизмом в ситуации ограничения. Эта стратегия позволит укрепить связь ребенка со взрослым и поддержать его авторитет, как некоторую меру вещей. Спустя определенное время родители замечают, что аффективная реакция ребенка уже не такая острая, и не такая продолжительная.

Но иногда этого не происходит. Ребенок из раза в раз задерживается на стадии активного протеста, продолжает истерику, развивает агрессию. Это повод еще раз проанализировать свое поведение.

Возможные ошибки родителей:

- Самая популярна причина - ***изменение родителем правил в ходе аффективной реакции, когда ребенок слезами «добивается своего»***. Если это произойдет хоть раз, то потом будет крайне сложно дать понять малышу, что это не повторится. При встрече с ограничением ребенок вырабатывает такую тяжелую и изматывающую для родителя поведенческую стратегию, что «сейчас нельзя, но если я поплачу – то будет можно». Это не сознательное манипулирование ребенка вашими чувствами; он поступает так не потому, что так задумал, а потому, что у него был такой опыт. Вы можете поменять свое решение или правило, только если ребенок не плачет.

- ***Запрет эмоции***. Когда родитель осуждает поведение ребенка, говорит, что «плакать стыдно», «нельзя злиться», он запрещает ребенку переживать. А переживать для малыша – это существовать, ведь как мы говорили выше, он живет эмоциональной, а не рациональной жизнью. Малыш получает от родителя сообщение «Я не принимаю тебя» - он чувствует свое одиночество, его состояние только усугубляется, а значит и продлевается протестная реакция – теперь она уже связана с реакцией родителя.

- *Запрет слез.* Как мы говорили выше, слезы – это целительная сила, которая позволяет справиться с горем. Но при этом по поводу слез есть устойчивое общественное мнение, которое гласит, что нужно уметь сдерживать слезы; или более конкретно - что мальчики не должны плакать. Такие послы как: «Что ты как девчонка», «Плакса», «Капризуля» - калечат детскую психику вне зависимости от пола ребенка, приводя к гораздо худшим последствиям в будущем. Когда родитель не дает ребенку естественным путем выйти из переживания, его эмоция будет выражаться неадекватно – в агрессии, в невротических состояниях, в истерических реакциях. Слезы – это вполне безобидный и культурный способ справиться с аффектом.

Итак, оказывая поддержку ребенку и при этом удерживая правила, родитель поможет малышу получить полноценный опыт переживания деструктивных аффектов, овладеть навыками адаптации и принятия ограничений. Ребенок постепенно научится справляться со своими импульсивными желаниями, и по мере благополучного взросления все меньше будет капризничать, протестовать и устраивать истерики. Стратегия, описанная нами в этой главе, поможет родителю укрепить и обогатить отношения с ребенком и заложить основу для формирования родительского авторитета.

Глава 3. Режим самоизоляции. Как родителю ребенка с ОВЗ восстанавливать и распределять внутренние ресурсы

Прочитав предыдущую главу, родитель может прийти к совершенно оправданному выводу, что нужно иметь большой запас сил и времени для того, чтобы общаться с маленькими детьми, которые постоянно капризничают. Одно дело - знать, как справиться с истерикой и конфликтами, а другое – найти силы, для того, чтобы применить эти знания на практике, для того, чтобы сохранить запас любви и доброжелательного отношения к маленькому буйну, чтобы найти в себе достаточно сил для сопротивления его требованиям, выражаемым в слезах и истерике. Необходимо иметь определенный внутренний ресурс – то количество энергии, сил, имеющихся у человека, которые нужны ему для работы, для полноценной активной жизни.

Особенно это важно для родителей детей с ОВЗ, ведь родительский вклад в воспитание ребенка с особенностями требует значительно больших усилий, и эффект от применения стратегии помощи ребенку, будет достигаться в более длительные сроки. Эффект не такой яркий, как для ребенка, не имеющего особенностей развития и здоровья.

Поэтому в этой главе мы поговорим о том, что позволит родителю восполнять и распределять внутренние ресурсы, мы обсудим планирование дел и обязанностей семьи в течение дня и о необходимости отдыха для каждого члена семьи.

Организация времени. Планирование распорядка дня семьи

Ежедневное планирование, составление распорядка дня задает ритм, готовит нервную систему любого человека – взрослого или ребенка – к тому,

чтобы распределить силы в течение всего дня. В ситуации режима самоизоляции есть несколько правил:

1. Поддержание режима детей – это приоритет в планировании дел семьи. В распорядке должны быть учтены режимы детей: их сон и активность, оставлено время на засыпание и определены требования и правила самостоятельности по отношению к каждому ребенку, оставлено время на выполнение ребенком этих дел. Если детей невозможно уложить на дневной сон одновременно – позаботьтесь о спокойном занятии для ребенка, когда другой спит. Учите детей уважать потребности и желания своих близких. Помните: режим жизненно необходим ребенку с ОВЗ, это ритмическая основа его развития.

2. Составляйте расписание дня вечером предыдущего дня. В составлении этого документа нужно принять участие всем взрослым активным членам семьи. Сначала обсуждение может занять долгое время, потом войдет в привычку и будет все короче. Распорядок составляйте письменно.

3. Распределяйте обязанности и зону ответственности между разными членами семьи. Это позволит всем участникам воспитательного и коррекционного процесса восстановить свои силы. Не забывайте привлекать к помощи старших детей, они по мере сил должны участвовать в жизни семьи – это полезно для развития личности ребенка. Предоставляйте возможность старшим чувствовать ответственность за младших детей, опекать и заботиться о них.

4. Активно подключайте детей к своим домашним заботам: так вы сможете и пообщаться с ребенком, и выполнить хозяйственные дела, и привлечь ребенка к домашним обязанностям в недирективной форме, предоставить ему возможность поучаствовать в семейных делах.

5. Обязательно оставляйте в расписании время и возможность всем членам семьи отдохнуть друг от друга, и от дел – вы можете запланировать это на время, когда ребенок спит, или когда другой взрослый занимается с детьми в соседней комнате. Тема отдыха кажется нам особенно важной, поэтому мы посвятили ей следующий раздел.

6. Научитесь запрашивать помощь от близких. Для других членов семьи не всегда очевидным является то, что вы не справляетесь. В этом нет основания для упрека или обид, но есть основание попросить помощи. Как сделать это правильно? Либо человек полностью отказывается от помощи и все тянет на себе, либо родитель ожидает от окружающего мира помощи и обижается, если ему этой помощи не оказывают. Ни одна из этих позиций не поможет родителю в его ежедневной жизни. Для того, чтобы окружающие с большим удовольствием помогали в повседневных делах, просьба о помощи не должна быть обязывающей, она должна у помогающего оставлять ощущение свободы, того, что он действует по своей свободной воле.

Отдых в жизни родителя, воспитывающего ребенка раннего возраста с ОВЗ

Чем больше сил требует ребенок, тем более критично для родителей отдыхать. Если ресурса нет – вы не можете потратить его на близких. К сожалению, в российской культуре нет традиции отдыхать, нет понимания того, что отдых - это жизненная потребность человека, такая же как еда, сон и работа. Помните, что позиция взрослого человека – нести ответственность за свое состояние: поддерживать себя в рабочем состоянии, для чего отдыхать просто необходимо.

Современные исследования показывают, что родитель «выгорает» в кругу своих домашних обязанностей точно так же так, как и профессионал

«выгорает» на работе. При этом нервное истощение накапливается и при отсутствии своевременного отдыха, состояние человека ухудшается – вплоть до тяжелых состояний, психиатрических заболеваний.

Обратить внимание на свое состояние просто необходимо, если родитель:

- Часто раздражается, обижается на близких.
- Стало трудно находить решения, делать выбор.
- Стало трудно заснуть, проснуться, сон стал или чутким или наоборот – очень глубоким.
- Изменился аппетит – увеличился, или наоборот исчез.
- Часто пребывает в плохом настроении, чувствует апатию, потерю сил.
- Испытывает чувство неудовлетворенности.

Если наблюдается хотя бы одно из перечисленного – то родителю будет трудно эффективно взаимодействовать с близкими и с ребенком и необходимо искать возможность отдыхать ежедневно.

Когда заходит речь про отдых, то в воображении представляется сразу нечто глобальное – поездка к морю, путешествие, на крайний случай – поход в кафе с друзьями или посещение концерта или выставки. Это, конечно, прекрасные варианты организации отдыха, но такие мероприятия не могут быть ежедневными, и они недоступны в ситуации самоизоляции.

Рекомендации родителям. Что может стать ежедневным, пятнадцатиминутным отдыхом для мамы, на руках у которой маленький ребенок? На самом деле многое – чтение книжки, рукоделие, игра на музыкальном инструменте, пение, пробежка в парке, раскрашивание, ухаживание за рассадой... Можно отдыхать и радоваться вместе с ребенком – устраивать бои подушками, смотреть мультки, создавать новые блюда... Для того, чтобы понять, что помогает именно вам, надо пробовать разные занятия и наблюдать за своими ощущениями: какое занятие придает силы, радует вас

какое. Цель такого наблюдения за собой - наработать список практик отдыха, которые работают именно для вас и которые вы можете использовать каждый день. Грамотно распределяя свои силы в течение дня и ежедневно отдыхая, вы будете знать, как повысить свой внутренний ресурс, накопить силы для непростой и напряженной семейной жизни в условиях самоизоляции.

Мы надеемся, что предложенные рекомендации позволят вам провести это сложное время с пользой для развития ребенка и ваших семейных отношений. Продуманная организация жизненного семейного уклада позволит вам и вашим детям активно работать, учиться, заниматься, развиваться и полноценно отдыхать в любой, самой тяжелой ситуации!

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Аст, 2008.
2. Игры с детьми второго и третьего года жизни / Под ред. Ю.А. Разенковой. – М.: Школьная Книга, 2020.
3. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л.В. Петрановская. – М: Аст, 2015
4. Ребёнок 2-3 лет. Советы родителям и воспитателям от ведущих специалистов страны / Под ред. Ю.А. Разенковой. – М.: Школьная Книга, 2020.
5. Ребёнок третьего года жизни. Пособие для родителей и педагогов / Под ред. С.Н. Теплюк. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
6. Циммер Р. Компетентный малыш. Руководство для родителей с многочисленными примерами увлекательных подвижных игр. От рождения до трех лет / Р. Циммер. – М.: Теревинф, 2019.