

## Как быть, если уже нет сил играть с ребенком?

Что делать, если у ребенка повысился уровень агрессии?

**К братьям и сестрам, к родителям: кидается с кулаками, кричит на них?**

Можно сказать, что это такое биологическое явление, это много раз описанный (с научной точки зрения) факт. Когда люди заперты скученно и вынуждены контактировать друг с другом больше, чем им было бы комфортно, у них повышается уровень агрессии. Гормонов, отвечающих за агрессию, в крови становится больше. Это важно понимать, в этом нет ничего удивительного, это абсолютно естественно. Детям про это тоже можно говорить.

Да, конечно, ты сейчас недоволен, потому что все не так, как ты привык. Ты не можешь поехать к бабушке, пойти в любимую спортивную секцию, тебя это раздражает, я тебе сочувствую.

С агрессией можно обращаться, только переводя ее в сочувствие. Нам нужно, чтобы агрессия переходила в сожаление.

«Да, не все так, как мне хочется, да, как все надоело» — и пожалеть человека в этом состоянии. Важно говорить с детьми о том, что с ними происходит, и предлагать себя в качестве того, кто сочувствует. Если вам удастся перевести его раздражение и агрессию в жалость к себе, то это будет экологичным выходом из агрессии. Настроение после этого обычно повышается.

## Что делать, если у меня совсем нет ресурса играть?

Если у вас нет ресурса играть, значит, он куда-то у вас уходит. У вас жизнь так устроена, что именно на это совсем нет сил. Я бы здесь начала с ревизии того, что вы делаете все остальное время, которое вы проводите: нет ли там не очень обязательных вещей, которые можно убрать, и за счет этого ресурс получить. Понятно, что взрослому человеку не может быть интересно катать машинки или что-то подобное.

Но, например, настольные игры очень увлекательны и для взрослых — попробуйте! Возможно, это станет для вас моментом перезагрузки и отдыха, возможно, вам это тоже очень понравится. Или какая-то подвижность: побегать друг за другом или взять какой-нибудь смешной танец из интернета и вместе его разучить — вот вам игра. Это тоже полезные для вас движения и эмоции.

**Отношения между старшими и младшими детьми во время вынужденного карантина и изоляции очень сильно обостряются. В частности, есть проблема ревности к младшему со стороны старшего.**

Проследите за тем, чтобы у старших были привилегии, чтобы статус старшего не означал, что он всегда должен уступать, а ему за это никогда ничего хорошего не полагается.

Обращайтесь к старшему ребенку, как к партнеру, как к сознательному человеку, поддерживайте и поощряйте его, говорите ему о том, как он вам помогает с младшим.

Даже если это чуть-чуть, обязательно дайте ему обратную связь: он помог, разгрузил вас, выручил. Это то, что ребенку компенсирует тяготы роли старшего, когда он от родителей получает благодарность, признание своего особого статуса. Если вы не будете старшего все время делать ответственным и виноватым за то, чтобы младшие были довольны, напряжение спадает.

### **Как оказать поддержку учителям? Как с ними сотрудничать?**

Да, учителям сейчас очень важна поддержка. Они в растерянности и не очень понимают, хорошо они делают или плохо. Самое сложное для учителя на дистанционном образовании — это отсутствие обратной связи. Когда ты разговариваешь с детьми вживую, ты всегда подстраиваешься. Когда ты сидишь как дурак перед экраном, ты этой обратной связи не видишь.

Поэтому обязательно давайте учителям обратную связь про все, что у них получилось.

Если ребенок с увлечением выполнял какое-то задание, если он пришел воодушевленный после вашего урока, если он сказал: «Ой, как я скучаю, скорее бы опять в школу и увидеть Марью Ивановну!» — обязательно сообщите об этом Марье Ивановне! Она привыкла к этому. Когда мы что-то имеем, мы не очень это осознаем, когда учителя в одночасье это потеряли, они стали жаловаться, что им невыносимо без контакта с детьми.

Подскажите идею ребенку, что после интересного урока он может написать в WhatsApp учительнице, что было интересно, или отправить ей картинку, которую он нарисовал, или еще что-то. Это хоть какая-то возможность компенсировать провал в общении, который сейчас тяжело переживается и детьми, и педагогами.

## **Как не передать свою тревогу ребенку?**

У вас не получится не передать тревогу, если она у вас сильная. Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу. Самое разумное — работать со своей тревогой. Нужно помнить о том, что тревога — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится. Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?»

Тревога полезна только тогда, когда она приводит нас к каким-то действиям. Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.

Наш мозг рассчитан на следующий цикл: нам тревожно — что делать? — включается ориентировочное поведение — находится ответ — происходит действие. И здесь тревога заканчивается. Тревога без перехода в действие не имеет никакого смысла.

Вы бесконечно что-то читаете, за что-то переживаете, что-то обсуждаете, не переходя ни в какие действия. Такая тревога вас истощает, и не заразить ею ребенка невозможно. Поэтому, в первую очередь, важно позаботиться о себе, чтобы собственной тревоги было поменьше. Сейчас огромное количество всяких материалов от психологов. Пробуйте все подряд! Что вам подходит, то и хорошо!

## **Как говорить с детьми обо всем этом?**

С маленькими детьми обо всем этом не надо говорить, они не очень поймут.

Дошкольникам важно говорить, что взрослые знают, что делать. Да, есть такая проблема, есть сложности, да, мы должны соблюдать определенные правила, но взрослые знают, что делать. Взрослые знают правила. У взрослых есть план. Есть профессионалы врачи — они знают, что делают. Есть правительство — оно тоже знает, что делает. Ребенок дошкольного возраста не должен брать эту ответственность на себя.

Ему можно сказать о том, что может сделать он: мыть руки, разговаривать с бабушкой по скайпу, чтобы было не скучно, какие-то простые вещи.

Школьнику важно донести, что может сделать он сам. Чем он может помочь?

Может помочь родителям с бытовыми обязанностями, может помочь с младшими детьми, может помочь тем, что возьмет на себя свою учебу и будет соблюдать правила личной гигиены, будет протирать санитайзером кнопки в лифте.

***Посмотрите, какие предметы мы часто забываем дезинфицировать:***

Ребенку этого возраста очень важно вносить свой вклад. Ему недостаточно, что есть какие-то умные взрослые, которые все знают. Его тревога тоже нуждается в действии. Поэтому мы должны подсказывать ему конкретные действия, которые он может сделать. Ты внес свой вклад, ты выполнил свою часть работы, ты — молодец.

Подростки имеют право знать все, анализировать всю информацию, задавать любые вопросы. Вы можете делиться с ними какими-то своими соображениями, обсуждать, если они хотят обсуждать. С ними можно говорить о том, что они могли бы сделать. Многие подростки приносят продукты пожилым соседям, берут на себя обучение пожилых людей пользованию интернетом, помогают им в оплате счетов дистанционно.

Такие задачи могут стать для подростков общественной нагрузкой, которая позволит почувствовать себя частью общего процесса, направленного на то, чтобы справиться с проблемой.

**Дочери 4,5 года. Чем больше находимся с ней дома, тем больше внимания к себе требует. Соглашается все делать только вместе. Как быть в этой ситуации?**

Это новая ситуация, мамы с папой вдруг стало много — завались! В связи с этим у нее есть некое возбуждение и желание все-все-все попробовать. Это естественный момент.

Относитесь к этому с пониманием — как к периоду адаптации. Вы не обязаны бросать все свои дела и «прыгать с бубнами».

Когда-то она будет довольна, когда-то недовольна. Не страшно, если вы иногда скажете, что ей придется подождать. Но если вы скажете это до того, как будете уже еле сдерживаться, то всем будет лучше.

*Удачи!*

