

Елена Николаева об изоляции с детьми: «Каждый должен побыть один»

Как любить ребёнка во время изоляции? Как родителям сохранять спокойствие и организовывать быт, когда вся семья целый день дома? Что делать, чтобы не поругаться с близкими раз и навсегда?

Об этом в передаче «Планёрка для родителей» рассказала [Елена Николаева](#), доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А.И.Герцена.

Ниже опубликованы полезные советы для родителей из этого выступления:

«Представим себе, что семья на 56 кв.м живёт вшестером. Эти люди должны организовать свою жизнь. Очень здорово, когда **после завтрака все разойдутся таким образом, чтобы примерно час не видеть самых любимых близких**. Если нет возможности направиться в отдельную комнату, можно сделать ширмы, дети могут сделать занавески с окнами.

Нужно таким образом распределить своё пространство, чтобы иметь возможность побыть абсолютно одному, и прежде всего – взрослому человеку, матери.

Только движение может снять раздражение. То, что может применить огромное количество родителей сегодня, – выйти из своей квартиры и подняться по лестнице настолько, насколько сможете. Это хорошо изменит ваше состояние: когда вы после 3-4 поднятий с 1 на 5 этаж придёте домой, желания быть агрессивными не будет. Второй вариант: упал – отжался. Это тоже хорошая вещь. Если есть возможность, полезно купить небольшой тренажёр, который также поможет близким какое-то время не взаимодействовать: один – за компьютером, второй – на тренажёре».

В эфире телепередачи разбирали вопросы, присланные зрителями. И среди них была просьба матери о рекомендациях: «Что делать, когда дочери ссорятся?». Возможные варианты:

«Сестры ссорятся, чтобы вызвать внимание матери, поэтому нужно научить их взаимодействовать так, чтобы не подключать мать. Первый вариант: когда происходит ссора, никого отдельно не наказываем. Наказываем двух сестёр тем, что они не общаются друг с другом некоторое время, например, полчаса никаких контактов.

Второй вариант: мама думает, что, когда она с детьми, она с каждым из детей, однако, это не так. Маме следует найти время, чтобы побыть с каждой девочкой отдельно. Это можно организовать так: пока старшая девочка в ванной, мама укладывает спать младшую, старшая вышла, и мама с ней поговорила один на один. Если мама хочет, она обязательно найдёт такие возможности».

Во время изоляции родители могут лучше узнать своих детей: *«Надо просто спросить: «Что ты хочешь? Что тебе нравится? Почему тебе нравится это, а не то?»»*.

Чем больше ребёнок будет получать нашего времени и внимания, тем больше он будет это ценить. А чем меньше он получает внимания, тем больше ему нужны игрушки на две минуты. Тогда вспоминаем, что было всего лишь полвека назад: домашний театр, домашняя газета. Можно сказать, что родители заняты. Но они всегда были заняты! *Всегда можно найти время, чтобы подсказать детям, как играть спектакль, как разыграть вчерашнюю ссору и найти решение этой проблемы»*.