

Поради батькам на час карантину:

підтримуйте та допомагайте



Нещодавні події внаслідок спалаху коронавірусної інфекції (COVID-19) порушили звичне життя багатьох дітей і батьків. Оскільки дедалі більше сімей опиняються в ситуації соціального дистанціювання, карантину, закриття дитсадків, шкіл і підприємств, це може викликати стрес.

Його спричиняють не лише турботи про здоров'я, а й раптова поява нових реалій – необхідності тривалого перебування вдома з дітьми, чий розпорядок дня докорінно змінюється. Дітям може бути дуже складно пристосуватися до нових обставин: закриття шкіл і дитячих садків, соціального дистанціювання, домашньої ізоляції. Це позначається на їхньому відчутті структурованості, передбачуваності та безпеки.

Домашня ізоляція та брак контактів й ігор з однолітками викликає в дітей тривогу. Їм часто важко зрозуміти те, що вони бачать в Інтернеті, по телевізору або чують від інших людей. Тож діти стають особливо схильними до тривоги, стресу та смутку. Обмежені можливості для ігор на свіжому повітрі й активних занять роблять їх більш збудженими та дратівливими, що додає стресу й без того занепокоєним батькам.

Ці настанови покликані допомогти вам спланувати свою діяльність. Тут ви знайдете цілу низку ідей щодо того, як організовувати свій час, спілкуватися з дітьми та допомагати їм успішно рости й розвиватися навіть за таких складних обставин.



**Створіть
розворядок дня та дотримуйтесь його**

- 1. Разом із дитиною підготуйте розклад. Сплануйте його елементи таким чином, щоб вони містили різні види діяльності, а також підготуйте загальний графік, коли саме має відбуватися та чи інша діяльність.*
- 2. Організуйте розклад відповідно до розпорядку дня, якого дотримувалася дитина в садочку до виникнення цієї ситуації (харчування, час на ігри й розваги, перерви на перекуси та сон, збалансоване поєднання фізичних вправ і спокою, а також час для навчання).*
- 3. Долучайте дітей до щоденних домашніх клопотів і справ, чітко визначаючи їхні завдання або ролі (накрити на стіл, полити рослини, розкласти чистий одяг тощо).*
- 4. Долучіть до розкладу регулярні заходи «для всієї родини»: насолоджуйтесь спільними обідами, іграми чи розвагами. Максимально послідовне дотримання розпорядку формує в дітей відчуття захищеності й безпеки.*

Не забувайте дбати про себе

- 1. Періодично робіть короткий «відпочинок від сім'ї» (ванна, дзвінок подрузі тощо) або використовуйте «затишшя» для релаксації.*
- 2. Турбота про себе допоможе вам легше долати стрес і додасть сил, щоб підтримувати дітей.*
- 3. Приділяйте час стосункам із коханою людиною.*

Завжди майте «про запас» ідеї
для ігор і навчання

1. Підготуйте список різноманітних вправ і занять для дому й вулиці, які можна виконувати залежно від обставин.
2. Знайдіть баланс між фізичною активністю (заняття в приміщенні: танці, йога, будівництво фортеці з подушок і коробок тощо), сидячими заняттями (малювання та розфарбовування, розповіді, пісні й дитячі віршики, пазли, ігри тощо) і періодами спокою (відпочинок, спільне читання).
3. Дозволяйте дітям самим вибирати бажані види діяльності.
Не забувайте, що маленькі діти мають короткі періоди концентрації уваги, а тому можуть швидко втратити цікавість до тієї чи іншої справи.
4. Пам'ятайте, що для дошкільнят важливіше підтримувати позитив і задоволення від навчання, ніж перейматися своїми академічними успіхами. Приємні враження, такі як спільне читання, розповіді й ігри, – це корисні способи продовжувати навчання, не піддаючи дитину значному стресу.

Пам'ятайте про екранний час і контент

1. Захищайте дітей від непризначеного для них телевізійного й медіа-контенту, адже він може викликати тривогу й додатковий стрес. Обмежте обсяг новин про COVID-19, які ви обговорюєте в сім'ї, особливо перед маленькими дітьми. Не думайте, що вони нічого не чують, навіть якщо й не дивляться на екран.

Пам'ятайте про екранний час і контент

2. Налаштуйте для дитини екранний час, додайте його в розпорядок дня та переконайтесь, що отриманий дитиною контент є прийнятним. Якщо на тривалий період залишати маленьку дитину на одніці з телевізором, комп'ютером або смартфоном, то це може зашкодити її когнітивному й соціально-емоційному розвитку.
3. Діти найкраще вчаться через взаємодію з людьми, тому дивіться телевізійні програми разом і обговорюйте їхній зміст.
3. Використовуйте технології для компенсації соціального дистанціювання (*Skype, Zoom, WhatsApp*), спілкуйтесь з друзями й родичами.



Практикуйте методи
позитивного батьківства

1. Тривала ізоляція вдома – це можливість змінити ваш зв'язок з дитиною завдяки спільній діяльності та проведеному разом часу.
2. Пам'ятайте, що дітям також важко. Вони реагують на ситуацію відповідно до свого віку й рівня розвитку. Переконайтесь, що маєте реалістичні очікування від дитини. Це допоможе вам конструктивно долати неприємні моменти (постійний плач, істерики й поганий сон, проблеми з харчуванням тощо).
3. Приділіть час стосункам із вашою коханою людиною і підтримуйте одне одного. Ваша поведінка є взірцем для дітей.
4. Якщо ви стикаєтесь з небажаною поведінкою, завжди вибирайте ненасильницькі методи дотримання дисципліни (переспрямування уваги, зосередженість на позитиві, оновлення середовища, процедури тайм-ауту, винагорода за хорошу поведінку тощо).

