

*Сім'я – це те первинне середовище,
де дитина повинна вчитися робити добро.
В. Сухомлинський*

Пам'ятка для батьків «Як пережити карантин і залишитись спокійним»

Що можна зробити, щоб уберегти себе від паніки та корисно і безпечно провести час вдома з дітьми, в умовах ізоляції у зв'язку із загрозою розповсюдження короновірусу? Ось декілька порад:

1. Обмежте контакти. Людей в соцмережах, від яких ви отримуєте інформацію про карантин, його перебіг, актуальний стан. Оберіть для себе декілька авторитетних осіб чи джерел від яких іде фактична інформація, без зайвого аналізу ситуації та особистісних оціночних суджень.

2. Відслідковуйте свої почуття. Коли діти і батьки знаходяться в обмеженому просторі досить довгий час, закономірно що виникає дуже багато різноманітних ситуацій, на які ми так чи інакше реагуємо. Дуже важливо в цей момент зрозуміти які саме у вас почуття – страх, злість, тривога, лють, роздратування чи яке-небудь інше і відчути що саме їх викликало. Оскільки, може відбуться підміна почуттів, коли, наприклад, ви можете злитись на підвищення курсу валют і через це сильно накричати на дитину за розлитий чай. Намагайтесь розмежовувати, які саме почуття і до кого чи чого, ви відчуваєте.

3. Не замовчуйте власні переживання стосовно карантину. Діти все відчувають, вони розуміють, що є певне напруження і батьки стривожені. Необхідно спокійно пояснити дітям ситуацію простою та зрозумілою мовою, без зайвої паніки сказати про свої відчуття занепокоєння та тривоги. Неодмінно розповідайте дитині про елементарні правила особистої гігієни, які можуть захистити від вірусів (регулярно мити руки, не брати нічого брудного до рота, зайвий раз не цілуватися і не обійматися...). Для маленьких дітей ці правила можна перетворити на гру.

4. Утворіть ритуали. Ізоляція – це свого роду криза, це зміна стабільноті і звичайного режиму. Завдання для батьків в цей час організувати нові ритуали, які забезпечать стабільність дітям. Це можуть бути: фізична зарядка в певний час, телефонні та відео дзвінки з рідними, спільне приготування їжі, ігрові турніри з різноманітних настільних чи активних ігор.

5. Організуйте дітям ігрову діяльність. Під час карантину можна пограти в різні навчальні або розважальні ігри:

-ігри, щоб не забути букви та цифри – Твінс АБЦ, гра Грайливі сови, гра з маркером Жирафчик, дошка-вкладка «Цифри», дерев'яна іграшка половинки «Рахуємо до 10», дошка-вкладка Алфавіт, Математична пробірка, гра для вивчення таблички множення “Спіймай горобця”.

-настільні ігри на розвиток мислення – Кольорики, різноманітні пазли, головоломки, магнітний танграм, математичний планшет, Кольорові жабенята, Шкарпетки рукавички, гра Ку-ку-рі-ку Будь першим, ігри меморі, Лимонади.

-розважальні ігри – Магнітна гра “Торт”, гра настільна з липунами (Монстроманія), Сковорідки, Хто Я, Асоціації, Мімікю, Кривляки, Базікало (вірю-не вірю), гра «Не прогав».

-ігри для найменших – Гра з мішечком «Звіробус», ігри з прищепками, Комбінатор, Пазли-двійнята «Лічба», пальчиковий театр “Тваринки”, шнурівки, балансири, сортери, пазли-половинки, ігри на липучках, пірамідки, мозаїка, картки Домана, різноманітні сенсорні коробки.

-активні ігри – м'ячики, фітболи, килимки з каменями, боулінг.

6. Створіть резервний список активностей та ігор з дітьми. В який можна глянути, коли буде здаватись, що зробили вже все що можливо.

7. Підтримуйте свій ресурс. Насправді батьки легко можуть взаємодіяти зі своїми дітьми, якщо мають на це ресурс і є наповнені. І тут головне зрозуміти, що в даний період ізоляції не всі ваші дії повинні мати якийсь сенс. В звичайному ритмі ми звички ставити перед собою певні завдання, виконувати їх і від цього отримувати енергію. Наразі ситуація змінилась – необхідно навчитись отримувати задоволення від процесу, а не від результату. Дозвольте собі робити щось без конкретної цілі. Спробуйте зрозуміти, що підходить більше для вас – перегляд фільмів, рукоділля, читання книг, онлайн-навчання, спорт вдома. Ще один важливий момент стосовно внутрішнього ресурсу – не плануйте далеко наперед. Оскільки ситуація не зовсім стабільна, не ставте конкретних планів, щоб не розчаровуватися у випадку їх не реалізації.

Здоров'я всім і пам'ятайте – карантин скоро скінчиться!