

COVID-19

**Моя дитина вдома,
вдома чоловік,
сім'я вся вдома,
у когось також вдома кіт, собака.. рибки.. понугаї..**

**Триває це вже близько місяця,
а новини невтішні та багато запитань без відповідей.**

**І що мені робити?
Як продовжувати гармонійне життя?**

■ ■ ■

По-перше, зробіть глибокий вдих і знайдіть час, щоб зібрати свої думки. Ви повинні зупинити цей потяг з власними хвилюваннями, який мчить наче тисячу кілометрів на секунду та можливий пункт призначення - станція «Паніка».

Нам ця станція не підходить.
Ми слідуємо на станцію «Гармонія».
Сідайте та поїхали :)

Почнемо з першого локомотиву, завдяки якому поїзд взагалі рухається, так би мовити, з «основ» спокійного життя під час карантину.

А далі поступово ми будемо проходити до інших начеб-то вагонів «інформації», але які коротко та практично описані.

ЩО ВАМ ТРЕБА ЗНАТИ

Користуйтеся тільки офіційними джерелами, які надають інформацію щодо covid-19 в Україні. Соціальні мережі, інстаграм та інше з цього питання - будуть тільки забирати ваш час та робити інформаційний безлад в голові. А це призведе до стресу.

ВАШІ ДІТИ ТА КОРОНАВІРУС

Будучи батьками, ви багато думаете про свою сім'ю і про те, як на них можуть впливати не тільки вірус, а й усі інші обставини, що відбуваються навколо вас.

Це час, який є для нас усіх новим, і хоча є вже досить багато відео та малюнків, пояснюючих, що таке вірус, ваші діти все одно будуть шукати у вас заспокоєння та пояснень.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Говоріть

зі своїми дітьми та відповідайте на питання.
Іноді можна бути не такими серйозними та пошуткувати,
наприклад з того, що ви супергерої сучасності, які виконують місію
«врятуй світ, залишаючись вдома».
Впевнена, у вас є і власні ідеї як зацікавити та розмішити свою дитину.

Підтримуйте

дітей старшого віку, які, залишаються вдома та тримаються на відстані від інших,
що цим ми допомагаємо запобігти поширенню вірусу та
це соціально відповідальна поведінка.
Також це модно і багато зірок це підтримує.

Заохочуйте

своїх дітей до розмови, задаючи питання і слухаючи відповіді,
це допоможе вам зрозуміти, як вони почуваються та що відчувають.
Також, заохотити до розмови можна за допомогою суперечливих або провокуючих питань.

Слідкуйте

за ознаками стресу чи тривоги.
Та важливо пояснювати, що і дорослі ніколи раніше подібного не відчували,
бо в такій ситуації не були.

Будьте в курсі

того, про що читають ваші діти.
Вони можуть випадково потрапити на сайти з інформацією,
яка буде фейковою чи спонукати до якихось дій (наприклад ліки від вірусу і т.п.).

Захистіть

молодших дітей від телевізійних новин, соціальних медіа та розмов,
які можуть викликати у них тривогу.
Обговорюйте досягнення один одного, чи знайдіть теми які цікаві.

Уникайте

дорослих розмов в присутності дітей.
Якщо вам потрібно вести розмови, які можуть спричинити стрес у дітей,
переконайтеся, що вони не чують вас і знаходяться на достатній відстані.

РОЗМОВА З ДІТЬМИ ПРО COVID-19

Важливо вести розмови з дітьми про covid-19. Між постійним потоком інформації через новини, соціальні медіа та оголошення в школі, старші діти, ймовірно, більше усвідомлюють та знають, що відбувається, ніж ви.

Та найважливіше, що потрібно зробити, - знати інформацію з офіційних джерел - на початку статті я про це писала.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Поради щодо розмови з молодшими дітьми:

Будьте спокійні та лаконічні у висловлюваннях,
оскільки занадто багато інформації
може налякати.

Молодші діти повинні відчувати себе в безпеці та відчувати спокій.

Ваші хвилювання вони відчують одразу.

Залишайтеся спокійними та позитивними.

Зосередьтеся на речах, які ви можете робити щоб бути у безпеці -
мити руки, тримати соціальну дистанцію тощо.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Поради щодо розмови зі старшими дітьми:

Розмовляючи зі старшими дітьми, ведіть бесіду з ними спокійно і уважно,
щоб переконатися, що вони отримують точну інформацію
та взагалі знати, що знають вони.

Перекладіть важливу інформацію для дітей старшого віку в терміни,
які зрозумілі. Також не потрібно боротися з дезінформацією та чутками,
що надходять від однокласників чи інтернет-джерел.

Дізнайтеся, що вони вже знають.

Заведіть бесіду та оперуйте фактами.

Нехай ваші діти вчаться керувати дискусією,
звертаючись до почутого, побаченого, своїх почуттів та запитань.

Допоможіть дітям отримати досвід у веденні дискусії
та вмінні відстоювати свою думку.

Без галасу та криків.

СІМ'Я ВДОМА РАЗОМ

Ви можете зіткнутися з проблемою обмеження пересування вашої родини по дому, що іноді може бути схоже з начеб-то на ув'язнення.

Можливо, вам необхідно працювати вдома, або у вас сталася необхідність припинити роботу чи, найгірше, ви залишилися без роботи. Все це може бути дуже стресовими ситуаціями для кожної з цих ситуацій.

З позитивного боку, у вас може бути цінна можливість побути разом зі своїми дітьми та родиною. Це так було рідко, коли темп життя до карантину був начеб-то в реактивному літаку.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Поради для сімей вдома:

Встановіть графік та план на день, узгодьте з членами вашої родини, так вам буде легше уживатися та функціонувати в цей час.
«Забронюйте» вільний час сімейних зустрічей. Так, саме «забронюйте», бо важливо, щоб у кожного залишився особистий простір.
Складіть разом сімейні «угоди» та встановіть правила чи настанови, щоб підтримувати повагу та співпрацю як сім'я протягом цього часу.
Створіть план сімейних занять, щоб організувати свої дні.
Це допоможе всім влаштуватися у розпорядок життя, щоб ви змогли працювати вдома (або займатися саморозвитком) та щоб діти, змогли навчатися, володіючи чітким графіком онлайн-школи та графіком сім'ї.

ЯКЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ ВДОМА

Можливо, вам потрібно буде працювати вдома, і ви не знаєте, як довго триватиме ця ситуація.

Крім того, ваші діти можуть навчатися онлайн, а також треба врахувати те, що і іншим членам родини також прийдеться працювати дома онлайн.

Взагалі, якщо бачити позитивну сторону цього питання, це як фантастичний фільм де є можливість помінятися місцями та, наприклад, побачити, що відбувається на роботі у батька і з якими задачами він справляється. Так і зараз, ви маєте можливість дізнатися один про одного більше. Та, можливо, побачити, які бувають складні моменти в роботі кожного.

Тож зараз настав час скласти план.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Поради щодо роботи вдома:

Поясніть, що вам доведеться робити певну роботу і в той же час
їм також необхідно буде робити певну роботу.

Спершу налаштуйте дітей, щоб вони мали все необхідне для того,
щоб зайнятися тим, що вони запланували.

Дайте їм знати, що ви будете робити певні перерви, і під час цих перерв вони матимуть
вашу увагу і зможуть робити спільні з вами справи чи задати питання.

Якщо у вас є член родини, який також працює і з дому,
ви можете по черзі планувати робочий час і перерви.

Будьте дуже позитивними та обнадійливими, коли хтось порушує правила та не звик до
них: повторіть спокійно їх ще раз, можливо ви будете щось корегувати,
але про це має знати вся родина.

НАВЧАННЯ ВДОМА

Найголовніше, що потрібно знати, це те, що освіта ваших дітей буде онлайн і це для них також нове.

Не забувайте, що ви, як начебто перший (та на даний час найголовніший) вихователь своїх дітей, ви
маєте співпрацювати зі школою та сприяти навчанню своїх дітей.

Якщо ви маєте зауваження чи пропозиції до вчителя, краще поговорити про це з вчителем напряду
(телефон чи будь-який месенджер), аніж озвучувати це вголос при дитині. Цим процес навчання буде
ускладнений і важче від цього стане, на жаль, стане тільки вам. Не принижуйте авторитет вчителя
при дитині. Співпрацюйте.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Для дітей молодшого віку (дошкільнята):

Пам'ятайте, що гра в цьому віці має вирішальне значення для навчання та розвитку,

Рольові ігри - це потужний інструмент для раннього навчання.

Ось девіз, який полегшить процес розвитку - «заохочення до навчання через гру».

Також - читайте, це і об'єднує родину, і розвиває дитину.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Для дітей шкільного віку

Встановлення розкладу уроків та чітке розмежування навчального часу та інших щоденних заходів - фундамент для спокійного та ефективного навчання.

Налаштуйте зону навчання з усім необхідним в одному місці.

Створіть простір, де ви чи інша доросла людина зможете максимально відстежувати та перевіряти етапи навчання дитини відповідно до розкладу, графіку та плану.

Регулярно спілкуйтеся зі своєю дитиною.

Моніторинг того, скільки часу ваша дитина проводить в Інтернеті - не менш важлива частина і також не треба забувати про перерви.

Окремо хочу наголосити, на не менш важливий момент, про який вдома можна не приділити уваги, так, як приділяють цьому в школі - це те, як дитина сидить за столом під час навчання.

Сидіння на стулі, наприклад з ногами - шкодить дитині.

СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Благополуччя - це стан комфорту, здоров'я та щастя.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Для всіх в сім'ї

Бережіть себе. Ставтеся до правил та розкладу відповідально, і з вас візмуть приклад. Контролюйте те, яким засобом масової інформації ви надаєте перевагу та встановлюйте для себе часові межі; також робіть це і для дітей.

Підтримуйте свою родину та друзів повідомленнями, дзвінками, відеодзвінками тощо.

Приділіть час своїй дитині не тільки під час навчання; задавайте відкриті запитання.

Налаштуйтеся на гарний настрій і діліться ним з близькими.

Якщо ви відчуваєте, що щось йде не так, і ви не знаєте як саме поводити, зверніться за підтримкою до психолога, та я впевнена, що ваша ситуація стане легшою в два рази :)

Ось ми і доїхали з Вами до станції «Гармонія».

До наступних подорожей разом, Ваш психолог, Світлана Безпала.

