

Підтримувати й допомагати: поради батькам на час пандемії

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 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 розпорядок дня та дотримуйтеся його

- 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.
- 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).
- Долучайте дітей до щоденних домашніх клопотів і справ, чітко визначаючи їхні завдання або ролі (накрити на стіл, полити рослини, розкласти чистий одяг тощо).
- Долучіть до розкладу регулярні заходи «для всієї родини»: насолоджуйтеся спільними обідами, іграми чи розвагами. Максимально послідовне дотримання розпорядку формує в дітей відчуття захищеності й безпеки.

Не забувайте дбати про себе

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

Завжди майте «про запас» ідеї для ігор і навчання

- Підготуйте список різноманітних вправ і занять для дому й вулиці, які можна виконувати залежно від обставин.
- 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).

Завжди майте «про запас» ідеї для ігор і навчання

- Дозвольте дітям самим вибрати бажані види діяльності. Не забувайте, що маленькі діти мають короткі періоди концентрації уваги, а тому можуть швидко втратити цікавість до тієї чи іншої вправи.
- 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.
- На сайті UNICEF можна знайти **перелік вправ та ігор**, які ви можете запропонувати своїй дитині.

<https://www.unicef.org/ukraine/історії/вчимосявдома>

Пам'ятайте про екранний час і контент

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

Практикуйте методи позитивного батьківства

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

<https://suzukiassociation.org/news/25-nonviolent-discipline-options/>



www.unicef.org/ukraine



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ