Як адаптуватись до режиму «карантин». Як убезпечити дитину вдома.

Поради психолога.

Інформаційний вибух, який стався з приводу корона вірусу COVID – 19 привів до розповсюдження різноманітних постів, які викликають паніку або ж сміх. Паніка в свою чергу губить імунітет коштом гормону стресу - кортизолу. Інформаційне перевантаження призводить до стресу та змін у психіці в усіх без винятку вікових категоріях. « *Беззаперечно, коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Проте, основним випробуванням є перебування 24 години на добу усіх членів сім'ї разом. Дійсно, карантин може стати серйозною загрозою для деяких внутрішньосімейних стосунків або принаймні для нервової системи батьків*».

«*Багато батьків здивовано помічають, що їхні діти виросли й стали «незнайомими». Стають більш помітними для батьків риси характеру, емоції, уподобання, інтереси дитини, які могли бути поза увагою, враховуючи щоденну зайнятість батьків і завантаженість дитини школою, гуртками, домашніми завданнями, спілкуванням з друзями*». Карантин не час для паніки. Проводячи час вдома, налаштуйте себе та своїх рідних на позитив.

Сьогодні батьки мають, як ніколи, багато вільного часу для спілкування з власними дітьми, якого так вкрай катастрофічно не вистачало у звичайному ритмі життя. Для багатьох батьків постала нова «проблема» - спілкування із власним чадом, організація їхнього дозвілля в 4стінах та вміння грамотно розкласти свої емоції на полички. Дорослим важко перебувати в ізоляції. Наше ставлення до дитини в цей період має бути більш підтримувальним і спокійним ніж зазвичай. Карантин схожий на відпустку чи довгі вихідні, тому варто зрозуміти, що для дорослих і дітей – це все – таки період розслаблення. Не варто гнатись за досягненнями й змушувати дітей виконувати нереальний план. Важливо дотримуватись розпорядку дня: чищення зубів, зарядка, прогулянка (якщо можливо), денний сон та інші звичні для дитини ритуали повинні бути щодня. Дуже важливими є спільні

прийоми їжі. Графік потрібен, щоб дитина мала певні межі, в яких вона буде більш організованою.

Чого не варто робити батькам:

- різко починати виховувати або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім'ї в умовах ізоляції;
- примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам;
- в жодному разі не варто зводити нанівець малечі. «Заспокійливі» висловлювання, на кшталт «Знайшов про переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди пограйся» замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію»;
- не варто обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії, деталізуючи подробиці;
- не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підіймають рівень тривоги й страху. Краще подивитися комедію чи мультики з дітьми. А під фільм приготувати разом з дитиною домашнє печиво з какао.

Золоті правила для батьків:

- слід пам'ятати, що ізоляція – це стрес як для дорослих, так і для малечі;
- пояснити, що боятись - це нормально. Страх – емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху – у парі з інтересом: надавши дитині інформацію відповідно до її віку, ви зменшите її страх;
- щоб подолати негативні емоції можна зробити мішечок для крику або ж влаштувати битву подушками;
- розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї незалежно від віку;
- по можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки;
- сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку;

- дотримуватись інформаційної дієти – достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

«*Батькам у взаємостосунках між собою потрібно бути більш толерантними одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, - потрібно дати можливість побути на самоті. Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою, батькам слід уникати ігнорування, приниження особистості партнера, егоцентризму і використовувати активне слухання, підкреслення значущості партнера. Будьте здоровими! Дотримуйтесь гігієни рук і розуму!*»

Дітям варто розповідати правду про те, що відбувається. Коли інформація відсутня, малеча починає застосовувати свою уяву і фантазію – це сприятливе підґрунтя для тривоги. Говорити потрібно лише правду, але спрощувати її: не використовувати складних термінів, не описувати детально наслідки захворювання. Те, як подавати інформацію залежить від віку дитини.

Почати з себе. Насамперед батькам варто звернути увагу на своє ставлення до карантину та епідемії. Діти часто віддзеркалюють поведінку батьків, тож вони можуть передавати їм свою тривожність. Батьківська поведінка має транслювати спокій і впевненість, тоді у дитини буде розуміння того, що все вдасться подолати.

Акцентувати на діях. Можна розповісти про симптоми, які виникають під час цієї хвороби. Пояснити,що є вірус і багато людей хворіє, але багато і виліковується. Водночас наголосити на тому, що є способи, які допоможуть уникнути хвороби: залишатись вдома, частіше мити руки тощо. Батьки мають бути максимально відкритими до запитань і давати правдиві відповіді. Якщо не знаєте чогось, можна разом із дитиною знайти інформацію у наукових статтях: бути дослідниками разом. Не можна ігнорувати її запити. За своєю природою діти дуже допитливі, вони потребують постійного потоку інформації для розвитку і формування нервової системи.

Змушувати дитину не потрібно:важливо йти за її інтересами. Дитина хоче читати – читаємо з нею; вирішує складати пазли – займемось цим. Важливо прислуховуватись до дітей та їхніх бажань. На період карантину всім членам сім'ї треба домовлятись, хто зараз сидітиме з дитиною. Одному дорослому

повноцінно працювати та займатися дитиною буде важко – діти рідко можуть три години спокійно гратись самі, не відволікаючи.

Планувати всі активності варто з урахуванням інтересів дитини, бо для кожного віку вони свої. Час, який зараз батьки проводять з малечею можна використовувати для спільних приготувань їжі, наведенням порядку вдома, для занять танцями тощо. Дітей варто залучати до домашніх справ, якщо дитина не виявляє інтерес до цих справ, потрібно заохочувати її до цього. Дитина не зможе робити щодня одне і те саме. В соцмережах можна знайти багато ідей для розвиваючих ігор та вправ. У період карантину варто стежити за кількістю солодкого, яке вживають діти, Солодощі збуджують дитину їй важче заснути, складніше сконцентруватись на чомусь.
Не варто сприймати карантин як те, що ускладнює життя. Використовуйте його, щоб провести більше часу з дітьми: вони насправді дуже потребують нашої уваги.

Домашні справи можуть перетворитись у цілу низку цікавих пригод.

Ранкова зарядка. Під час карантину дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користюЮ рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. Разом з Анітою Луценко за п’ять хвилин ви разо з дітьми можете зробити легкі вправи, які можна зробити навіть в маленькій квартирі. (Посилання на відео – зарядку https://www.myvin.com.ua/news/9189-karantyn-yak-zrobyty-svoie-dozvillia-tsikavym-ta-riznomanitnym)

Традиційний сімейний сніданок. Ще одна гарна традиція, на яку зазвичай не вистачає часу. Спільний прийом їжі є чудовою нагодою спланувати свій день (бо домашнє обмеження в пересуванні). Саме ранком ви можете обрати чим би хотіли розважитись в цей день.

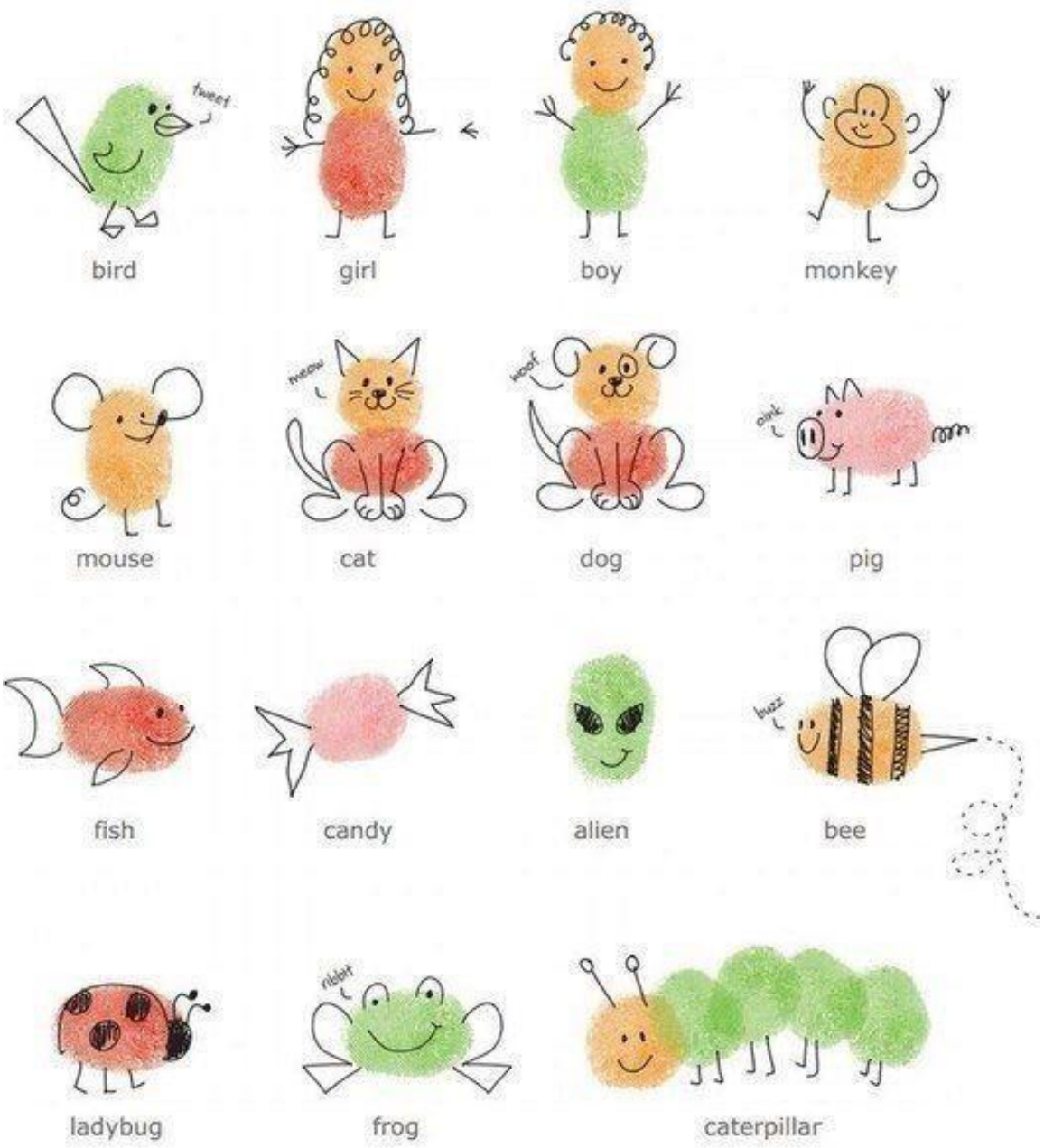
Прибирання може бути цікавим. Щоб прибирання було цікавішим та не набридало, проведіть турнір з чистоти. Кожного дня можна придумувати нові змагання. Наприклад: розділити квартиру на зони, хто чистіше прибере свою ділянку отримує право вибору фільму для перегляду. Чи можна зробити прибирання у вигляді квесту, де першим етапом буде прибирання підлоги, другим поверхонь, третім миття посуду, за кожен етап нагорода – хто переможе отримує десерт.

Приготування їжі. Разом готувати завжди веселіше. Для того, щоб заохотити ваших дітей допомагати вам на кухні, назначте їх старшими з приготування їжі. Хай саме вони обирають страви для обіду або вечері. Відчути себе на кухні майстер – шефом дуже приємно. Не варто сильно перейматись у випадку кулінарної невдачі, адже у вашого шеф – кухаря саме ви будете со – шефом.

Незвичайні способи малювання: відбитки пальців. (від 2 до 6 років)

Підготуй такі речі: шматочки мочалки, фарби, вода, пензлик, ручки, олівці або фломастери. Спочатку наносимо фарбу на мочалку пензликом. Притиснути до мочалки пальчик – на папері можна залишити кольоровий відбиток!

Незвичайні способи малювання: (вік від 2 до 6 років). Виріжте на цупкому папері або картоні шаблон – метелика, квітку, круг, ромб тощо. Попросіть дитину створити каляки – маляки і накладіть свій шаблон зверху на «карлючки малюка». Так витвір дитини стане неповторним візерунком крил метелика або пелюсток квітки.



Малювання по сирій поверхні. (від 2 до 15 років). Техніка дуже проста: замочить аркуш аперу водою, дайте підсохнути 30 секунд і починайте малювати акварельними фарбами. Фарби розтікаються в різних напрямах і виходять дуже цікаві розводи (квіти, дерева і т д.)

Дмухавки. (від 2 до 15 років) Зробити ляпку. Дмухати на ляпку фарби через соломинку в різних напрямках в залежності від задуму. Домалювати необхідне пальчиком, пензлем.

Ігри з книгами. Фантазер. Візьміть якусь дитячу книжку з картинками. Уважно розгляньте картинки разом із малюком і придумайте історію, не пов'язану з тією, про яку написана книга. Кілька разів виконайте це разом, а потім дитина і сама долучиться до вигадування.

Придумайте кінець історії. Когнітивні здібності можна розвивати за допомогою звичайних оповідань та казок. Прочитайте частину історії та попросіть дитину подумати, що могло статися далі. Обговоріть варіанти, а потім дочитайте розповідь до кінця. Можливо якісь моменти будуть навіть вгадані.

Будуємо шалаш. (від 2 до 10 років). Будиночки в дитинстві будували тільки ледачі. Коли почнете споруджувати з дитиною будинок із табуреток, ковдр, подушок і коробок, самі того не помічаючи, повернетеся у дитинство.

Вгадайка (від 2 до 6 років). Зав'язати малюкові очі шарфиком і давати у руки різні предмети: м'яку іграшку, м'яч, тарілку, книгу тощо. Завдання дитини – вгадати на дотик, що у нього в руках.

Тіні. (від 2 до 6 років). Загадково і заманливо показувати театр тіней на стінці при запаленій свічці. Можна вирізати разом з дитиною з паперу силуети героїв казок і розіграти їх за ролями.

Посилання на інші ігри та вправи з дітьми: https://www.myvin.com.ua/news/9189-karantyn-yak-zrobyty-svoie-dozvillia-tsikavym-ta-riznomanitnym