



«ЯК НЕ ПЕРЕТВОРИТИ ДІМ НА ПАСТКУ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ – КОРИСНІ ПОРАДИ»

Карантин в закладах освіти триває і в більшості випадків батьки перебувають вдома зі своїми дітьми, ми тривожимося, ми хвилюємося, а наші діти це відчують і тривожаться ще більше, адже у них ще нестійка психіка і

тому вони більш важко переживають стан тривожності.

· ЯК ЗНЯТИ СТАН ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ?

По перше, рекомендується планувати свій день, тобто починаючи зранку ви говорите своїм дітям, що саме ви сьогодні будете робити, які заходи будете робити, що допоможуть у подоланні інфекції. Обов'язково дитині треба пояснювати чому саме ми це робимо.

Плануючи свій день разом з дітьми ви відволікаєтесь від тривожних думок і тим самим рівень тривожності знижується.

Також обов'язково пояснюйте дитині чому вона не ходить до школи, чому ви не ходите на роботу, навіщо ви плануєте свій день, бо таким чином ви запобігаєте розповсюдженню інфекції, оберігаєте себе та інших людей.

· СПОКІЙНІ БАТЬКИ – СПОКІЙНІ ДІТИ!

Наскільки ви будете демонструвати свою впевненість, спокій, настільки й діти будуть від вас це відчувати і теж намагатимуться бути спокійними. Демонструйте дітям повну безпеку і говоріть про те, що ми в безпеці.

Альтернатива тривожності – наша радість. Виконуйте щодня таку невеличку вправу по 30 хвилин – згадуйте якісь радісні події або придумуйте щось радісне та корисне для того щоб більше перебувати у цьому стані.

· ЧИМ ЗАЙНЯТИСЯ ВДОМА З ДІТЬМИ?

Діти дуже багато часу приділяють гаджетам, перебуванні в інтернеті, тому зараз виплила така нагода більше спілкуватися зі своїми дітьми, відволікти їх від інформаційного суспільства і приділити їм більше уваги.

Цей час можна використати як можливість для формування у дітей молодшого шкільного віку умінь самоконтролю і планування свого часу.

Для дітей шкільного віку рекомендується навчитись самостійно планувати свій режим, зробити це можна у формі гри: разом скласти план дня, розписати його на окремому аркуші та розфарбувати. Тут у дитини є послідовні різні дії, вони міняються і тим самим змінюють фізичну діяльність на інтелектуальну, на творчу, на комунікативну і таким чином дитина всесторонньо розвивається, формує в собі той самий самоконтроль і планування свого власного вільного часу.

Також можна організувати навчання більш цікаво і корисно для вас і ваших дітей.

Для розвитку логічного мислення, можна спільно з дітьми грати в настільні ігри, складати пазли, лото, монополія.

Проводити заняття для розвитку творчого мислення – ліплення, малювання, розмальовки, створення різноманітних колажів.

Можна спільно з дитиною зробити карту бажань.

Також можна залучати дітей до спільних хатніх справ. Дітей молодшого шкільного віку можна залучати у вигляді гри і дітям буде цікаво і весело.

Вільний час можна потратити на читання, яке можна проводити в цікавій формі, наприклад, у театралізованій дії.

Будьте розумними, будьте виваженими, тримайтеся «золотої середини», дотримуйтеся всіх правил гігієни, які вам пропонують медичні працівники, та зберігайте спокій.

