

КАРАНТИН – ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ,

АБО МОЖЛИВІСТЬ СТАТИ БЛИЖЧЕ?

Поради психолога

Чи згодні ви, що карантин стає справжнім випробуванням для батьків? Виникає питання, з ким залишати дитину вдома, якщо батьки працюють у сфері, де дистанційна робота неможлива, складно організувати навчання дитини, мотивувати маленького учня вчитися без учителя та однокласників.

МОН та школи надають деякі можливості дистанційної освіти, пропонують відео уроки, організовують онлайн перевірку робіт, навіть відео звіти батьків про опанування навичок читання та лічби у молодших школярів, учні отримують домашні завдання від вчителів. Але нерідко батьки говорять: «Я намагаюся зробити все якнайкраще для дитини, але весь час відчуваю, що я не впораюся. Я не вмію вчити, дитина не хоче робити завдання, у домі безлад, ми сваримося, життя під час карантину – це справжній жах». Спробуйте поміркувати, чого насправді зараз потребує ваша дитина? Що є найважливішим для неї?

1. Батьківська підтримка. Всі діти зараз потребують більше батьківської підтримки та уваги, тому що опинилися у незвичній, тривожній ситуації.

Саме зараз, в момент загальної тривоги, у вас є можливість відкласти гаджети і **ПОГОВОРИТИ** з дитиною відверто. Згадати кризові ситуації, які були у вашому житті або у житті старших членів сім'ї. Обговорити, що потрібно було робити, вміти, знати, щоб подолати складні обставини. Обсудити свої почуття. Саме емоційне єднання з батьками дає дитині впевненість не тільки в разі захворювання, але і в подоланні інших життєвих труднощів.

2. Надання інформації. Спитайте дитину, як вона розуміє, чому введений карантин, що вона знає про коронавірус, які має питання та побоювання. Обов'язково чесно та спокійно відповідайте на всі питання. Намагайтеся бути об'єктивним та не згущувати фарби. Враховуйте вік. Поясніть, як і чому треба поводитися під час карантину. Передайте дитині свою впевненість, що з нею та членами родини все буде добре. Слідкуйте, що дорослі говорять у присутності дитини стосовно пандемії. Діти чують нас, навіть, коли нам здається, що вони занурені у гру або власні справи.

3. Батьки не вчителі. Пам'ятайте, що ви батьки, а не вчителі дитини, хоча вам і доводиться організовувати дистанційне навчання вдома. Не намагайтеся стати «справжнім вчителем». Краще разом з дитиною складіть розпорядок дня і станьте для дитини взірцем його дотримання. Саме сумісний договір допоможе і вам, і дитині зробити всі справи без конфліктів. Для маленьких учнів придумайте веселі нагороди за виконання: наклейки, стікери, смайлики, призи тощо. Запропонуйте дитині виконати роль вчителя, нехай вона вчить вас, показує, як треба читати (писати, розв'язувати задачі тощо).

4. Навчання – це тільки частина життя дитини. Повинні бути ігри, розваги, допомога дорослим, творчість, вільний час. Під час карантину свобода пересування має певні обмеження і вимоги. Це дає можливість дитині навчитись адаптуватись до різних умов життя, стримувати певні бажання, проявляти винахідливість та конструктивне ставлення до труднощів. До речі, не позбавляйте дитину вихідних! У суботу та неділю треба відпочивати і розважатися.

5. Умови для навчання дуже важливі, створіть «територію навчання», додайте хоч трішечки «шкільної атмосфери» разом з дитиною. Можливо, вона захоче дзвонити у дзвоник або налаштувати його на телефоні, зробити «дошку» або показати вам шкільні фізкультхвилинки. Фіксуйте за допомогою гаджетів час занять. Молодшим школярам потрібна перерва кожні 10-15 хвилин, підліткам кожні 30-45 хвилин.

6. Піклуйтеся про здоров'я дитини. Діти страждають від нестачі свіжого повітря, тому постійно провітрюйте приміщення, зволожуйте повітря, щоденно робіть вологе прибирання. Нехай дитина допомагає вам у цих справах та відчуває важливість цієї допомоги. Разом складайте раціональне меню на день, залучайте дитину до приготування страв. Підкреслюйте, що без допомоги дитини вам би було дуже важко впоратися з цим. Виконуйте нескладні фізичні вправи, маленька дитина захоче приєднатися до вас, для підлітка це буде гарним прикладом.

7. Знайдіть час на спілкування та ігри. Зараз саме час подивитися разом цікавий фільм (художній або науково-популярний) та поділитися враженнями, дістати настільні ігри, влаштувати годину сімейного читання, зробити листівки або подарунки власноруч. Фантазуйте, питайте дитину, пропонуйте. Можливо, якесь «Чаювання з татом і панкейками» ваша дитина запам'ятає на все життя...

Практичний психолог школи
Ірина Олександрівна Салій