

9 питань, які допоможуть батькам пережити карантин

1. Що я можу зробити в цій ситуації? Розмежувати паніку та конкретні ситуації, де ви можете впливати – це додає впевненості та відносного спокою.
2. Де брати інформацію? Бажано з достовірних джерел, в яких мінімум емоцій і максимум фактів
3. Як я можу допомогти собі зберегти спокій? Відволікатися на справи, дихання, обмеження новин типу «все пропало», молитва, музика, фільми, спорт.
4. Який новий досвід може отримати дитина під час карантину?
5. Про які теми можна поговорити, на що раніше не вистачало часу? Це можливість більше дізнатися про свою дитину.
6. Як використати час карантину з користю? І як поєднати приємне з корисним.
7. Що потрібно змінити в режимі дня? Вирішувати це всім разом, а не «ми подумали і я вирішила».
8. Як допомогти дитині раціонально використовувати час? Що може допомогти самоорганізації - планування, графік завдань, розклад занять, час для бездіяльності.
9. Що ваша дитина давно хотіла спробувати/вивчити/дослідити?
Що цікаво дітям?
 - Записати відео
 - Настільні ігри
 - Челенджі
 - Провести експерименти (напр., виростити рослини, хімічні реакції)
 - Рухливі ігри вдома.