

Поради батькам

1. Зараз діти, так само як і ми, перебувають у напрузі. Вони відчують загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень. Тобто, зараз діти **потребують батьківської підтримки**, вони очікують від батьків психологічної допомоги.
2. Ідеально, якщо батьки намагаються **бути в контакті зі станом дитини і її почуттями**, чесно говорять про те, що з ними відбувається. Треба просто сказати: “ Мені самому складно зараз зібрати себе в купу. Давай допоможемо одне одному – наприклад, разом складемо розклад на день. Я потребую твоєї допомоги”.
3. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань. Школа – це не все життя дитини. І нам **важливо, аби школа не асоціювалась із додатковим покаранням**.
4. У дитини, яка вчиться вдома, **має бути окрема територія**. Навіть якщо в неї немає своєї кімнати, можна символічно позначити невелику частину мотузкою на підлозі, зробити парканчик з іграшок або коробок – що завгодно. Ми всі зараз змушені жити і працювати разом на невеличкій території, і це час перегляду кордонів кожної людини – неважливо, великої чи маленької – і поваги до цих кордонів. Це час, коли батьки вчаться стукати, перш ніж увійти в кімнату підлітка, якщо вони не робили цього раніше. Час, коли дитина вчиться не підходити без нагальної потреби до мами, яка працює з дому.
5. Відчиняйте вікна, провітрюйте, **дбайте про свіже повітря під час навчання дитини**. У мозку є структури, що відповідають за відчуття безпеки – у разі нестачі свіжого повітря ці показники зменшуються. Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється, закатує істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.
6. Часто, коли дитина бачить велику кількість завдань (більше 8), у неї природно починається паніка і їй легше взагалі закрити щоденник або месенджер. Наше завдання – **допомогти структурувати підхід до навчання**. Буквально скласти з дитиною план: ти починаєш робити оце, потім – це. Також – розбивати велике завдання на маленькі частини. Це стосується всіх дітей. Загалом старші школярі вже вміють це робити самостійно, але якщо дитина у стані тривоги –

розфокусована, погляд відсторонений, відсутній, або дитина хапається то за одне, то за інше – їй треба допомогти.

7. Дитина звикла зранку вставати, збиратися до школи, йшла-їхала. Це активувало в організмі деякі гормони стресу – розгальмовувало й активувало мозок. Тепер потрібно знайти домашній варіант цієї активації: зробити ранкову зарядку, вийти на балкон, облитися чи просто вмити обличчя прохолодною водою, переодягнутися.
8. **Обговорювати з дитиною, чи потрібна їй допомога, яка і кого саме з батьків.** А потім – що вдалося, що ні і чому саме.
9. Якщо підліток відчуває, що його контролюють – він буде бунтувати. Але йому також важливо бачити, що якщо він щось зробив – це він, умовно кажучи, зробив не даремно. **Треба говорити, як ви цінуєте те, що він робить.**
10. Відмічайте **5 речей, які порадували Вас кожного дня** та навчіть цьому мистецтву Вашу дитину та інших членів родини.