

Діти на карантині: як правильно пережити вимушені "канікули" вдома

Зараз дуже непростий період для всіх, і помилково вважати, що діти нічого не помічають. Вони на це реагують, навіть якщо просто віддзеркалюють поведінку батьків.

ДІТЯМ ВАРТО РОЗПОВІДАТИ ПРАВДУ про те, що відбувається. Вони все помічають. Коли інформація відсутня, малеча починає застосовувати свою уяву та 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. Дітям дошкільного віку, наприклад, можна пояснювати це через гру.

ПОЧАТИ ІЗ 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 й багато 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 та формування нервової системи.

Діти до певного віку не можуть аналізувати інформацію та розуміти, де правда, а де ні. Батьки, які проговорюють те, що відбувається, допомагають малечі сформуванати свою думку та бачення ситуації. Коли малюк поводить пасивно і не запитує про вірус, ймовірно, у неї існує страх. Не розповідаючи про вірус, ми можемо підсилювати ці почуття. Тому варто знайти підхід до дитини й поговорити про ситуацію, що склалась.

Дорослим людям важко перебувати в ізоляції, а дітям це набагато складніше. Наше ставлення до дитини у цей період має бути толерантним, більш підтримувальним і спокійним, ніж зазвичай.

ЗБЕРЕГТИ ЗВИЧНИЙ РЕЖИМ ДНЯ. Розпорядок дня – це те, що дає почуття безпеки дитині. Тобто лягати спати і прокидатись у той самий час, снідати, обідати й так далі. Звісно, у режимі карантину відтворити його на 100% буде складно, але треба постаратись зберегти основні пункти.

Карантин схожий на відпустку чи довгі вихідні, тому варто розуміти, 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 це 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. Так і батьки встигатимуть більше, і малеча отримуватиме достатньо уваги.

Те, як наповнювати весь інший час, залежить від уподобань дитини. Згідно із системою Монтесорі, найбільш продуктивною частиною дня у дітей є час до обіду. Тому всі заняття, які спрямовані на розвиток дитини, краще планувати на першу половину дня.

ПОЯСНЮВАТИ ДИТИНІ, ЩО ХТОСЬ ІЗ БАТЬКІВ БУДЕ ЗАЙНЯТИЙ, ПОТРІБНО ДО ПОЧАТКУ РОБОТИ. Знову-таки, це планування дня і чітке обмеження часу на роботу та відпочинок. Дітей варто попереджати, що найближчої години дорослі не зможуть приділяти так багато уваги дитині. Але цей час мине і згодом ви зможете погратись чи зробити щось разом.

ЗМУШУВАТИ ДИТИНУ НЕ ПОТРІБНО: лише йти за її інтересами. Дитина хоче читати – можемо почитати, вирішує скласти пазли – займемось цим. Не варто складати список занять і виконувати їх по черзі: дуже важливо прислухатись до дітей та їхніх бажань.

На період карантину батькам або іншим членам сім'ї треба домовлятись, хто зараз сидітиме з дитиною. Наприклад, батько працює, поки мама гуляє з дитиною. Потім мама займається роботою, а батько грається із дітьми. 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 із малечею, можна використовувати для спільних приготувань їжі, занять йогою чи танцями, наведення порядку вдома. Дітей варто залучати до домашніх справ: вони за прикладом батьків вчаться багатьох речей. Якщо дитина виявляє

інтерес до хатніх справ, потрібно заохочувати її до цього, навіть якщо в неї не все виходить добре.

Удома можна гратися і з кінетичним піском, пластиліном, робити аплікації з паперу. Для дітей цінно, коли батьки граються з ними на одному рівні: наприклад, сідають разом на килим і роблять щось спільне.

На час карантину потрібно підготуватись і знайти нові варіанти для ігор з дітьми: малеча не зможе робити одне й те саме щодня. У YouTube чи навіть у соцмережах інших мам можна знайти багато ідей, чим зайняти дитину. У періоди карантину варто стежити за кількістю солодкого, яке вживають діти. Солодощі збуджують дитину: їй важче заснути, складніше сконцентруватись на чомусь.

Для ігор та розваг не використовуйте часто гаджети. Краще звідти видалити усе зайве й залишити лише додатки для розвитку та навчання. Мультрики варто обирати документальні та навчальні. Наприклад, після прочитання енциклопедії дитина зацікавилась Антарктидою – це чудово і можна наступного дня показати відео на цю тему.

Не варто сприймати карантин як те, що ускладнює життя. Використовуйте його для того, щоб провести більше часу з дітьми: вони насправді дуже потребують нашої уваги. І навіть разом розкласти речі після прання – це вже чудова спільна активність.