

Робота з батьками



АРТ-активності від психолога

АРТ-активності з дітьми під час карантину, що підуть на користь креативності та уяви і допоможуть зробити спільне перебування корисним і творчим:

1. Створення своїх терапевтичних казок і їх ілюстрування, а якщо є можливість, то і театральна постановка - це найкращий метод самозаспокоєння.
2. Грим. Поки є можливість, треба пробувати всілякі малюнки на тілі хною або спеціальним маркером по тілу. Давня традиція розфарбовувати тіло є одним з основних механізмів самозахисту і маскуванню від проблем.
3. Придумайте свій ранковий і вечірній танець. Запишіть відео і танцюйте щодня. Танець як такої - це форма ритмів і порядку, що ще й знімає фізичне напруження.
4. Робіть смішні, нестандартні зачіски кожен день, фотографуйте і веселіться. Візуальне зміна зовнішності забезпечує різноманітність в прийнятті себе в ситуації одноманітності.
5. На видному місці покладіть спеціальну зошит для сімейної злоби, в якій можна писати і малювати всяке не дуже добре. Цей метод обов'язковий для сімей, в яких не прийнято висловлювати негативні емоції, але ж вони обов'язково повинні проявлятися.
6. Створіть свою колекцію прикрас з вермішелі і проведіть домашній аукціон. Ця форма активності вчить дітей організовувати стратегію реалізації мети.
7. Кожен день малюйте свій арт-журнал карантину, бажано один на всю сім'ю. Книга проживання складнощів є не що інше, як манускрипт досвіду і джерело сімейного мудрості.
8. Більше грайте з коробками: наприклад, паперовий зоопарк в коробці, ліс, гараж з машинами, мегаполіс з будинками або казковий замок принцеси. Коробки, немов проекція світу, дають відчуття внутрішнього простору.
9. Придумайте колекцію ляльок-мотанок з маленьких шматочків тканини. Ця форма активності знімає стрес і створює відчуття безпеки.

10. Пожвавите леги, формуйте смішні фігурки і давайте їм імена, створюйте історії. Така робота з конструюванням запускає програми самоорганізації.

11. Страшні маски зі звичайного гофрокартону - проти вірусу, щоб його сильно налякати. Маскотерапія - сакральний, історичний метод самозахисту, їм не варто нехтувати.

12. Придумайте свою настільну гру. Наприклад, що я хочу, але не можу зробити, а інші дають можливі варіанти. Такий спосіб знімає напругу по зовнішнім заборонам.

13. Співайте по черзі пісні, кожен по фразі або в певній послідовності, це добре організовує простір.

14. Пророщують насіння або виростите квіти. Даний метод - відмінна форма заземлення. Нехай у кожного буде домашня клумба або міні-город в горщику.

15. Міняються ролями. Влаштовуйте день, коли відбувається обмін ролями, це дасть можливість побачити новий ресурс і оголитим проблеми, на які треба звернути увагу.

16. Проведіть пошуки сміття. Придумайте квест: хто більше знайде непотрібного - той і виграв. Квести на формування системи відмінно привчають дитину до швидкої самоорганізації. Але призи повинні бути обов'язково.

17. Придумайте місце спонтанного творчості, наприклад, це може бути спеціально підготовлена стіна або будь-яке місце, де можна бути вільним. Місце свободи повинно бути.

18. Робіть кулінарні арт-шоу. Придумуйте і прикрашайте блюда незвичним способом, це відмінний спосіб розвитку креативності.

19. Придумуйте слово дня. Пишіть кожен день слова і до них продовження, форма може бути різною. Слово дня можна малювати, до нього можна придумати вірш або підібрати пісню.

20. Робіть в будинку тематичні картинні галереї з дитячих малюнків, де батьки, немов екскурсоводи, проводять екскурсії по роботах своїх дітей, надаючи їм цінність і значимість. Ось приблизні теми: «Весна будинку», «Уроки дому», «Все разом», «Таємні бажання». І нехай всі будуть здорові!





ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Говоріть

зі своїми дітьми та відповідайте на питання.

Іноді можна бути не такими серйозними та пошуткувати, наприклад з того, що ви супергерої сучасності, які виконують місію «врятуй світ, залишаючись вдома».

Впевнена, у вас є і власні ідеї як зацікавити та розмішити свою дитину.

Підтримуйте

дітей старшого віку, які, залишаються вдома та тримаються на відстані від інших, що цим ми допомагаємо запобігти поширенню вірусу та це соціально відповідальна поведінка.

Також це модно і багато зірок це підтримує.

Заохочуйте

своїх дітей до розмови, задаючи питання і слухаючи відповіді, це допоможе вам зрозуміти, як вони почуваються та що відчувають.

Також, заохотити до розмови можна за допомогою суперечливих або провокуючих питань.

Слідкуйте

за ознаками стресу чи тривоги.

Та важливо пояснювати, що і дорослі ніколи раніше подібного не відчували, бо в такій ситуації не були.

Будьте в курсі

того, про що читають ваші діти.

Вони можуть випадково потрапити на сайти з інформацією, яка буде фейковою чи спонукати до якихось дій (наприклад ліки від вірусу і т.п.).

Захистіть

молодших дітей від телевізійних новин, соціальних медіа та розмов, які можуть викликати у них тривогу.

Обговорюйте досягнення один одного, чи знайдіть теми які цікаві.

Уникайте

дорослих розмов в присутності дітей.

Якщо вам потрібно вести розмови, які можуть спричинити стрес у дітей, переконайтеся, що вони не чують вас і знаходяться на достатній відстані.



СІМ'Я ВДОМА РАЗОМ

Ви можете зіткнутися з проблемою обмеження пересування вашої родини по дому, що іноді може бути схоже з начеб-то на ув'язнення.

Можливо, вам необхідно працювати вдома, або у вас сталася необхідність припинити роботу чи, найгірше, ви залишилися без роботи. Все це може бути дуже стресовими ситуаціями для кожної з цих ситуацій.

З позитивного боку, у вас може бути цінна можливість побути разом зі своїми дітьми та родиною. Це так було рідко, коли темп життя до карантину був начеб-то в реактивному літаку.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Поради для сімей вдома:

- Встановіть графік та план на день, узгодьте з членами вашої родини, так вам буде легше уживатися та функціонувати в цей час.
- «Забронуйте» вільний час сімейних зустрічей. Так, саме «забронуйте», бо важливо, щоб у кожного залишився особистий простір.
- Складіть разом сімейні «угоди» та встановіть правила чи настанови, щоб підтримувати повагу та співпрацю як сім'я протягом цього часу.
- Створіть план сімейних занять, щоб організувати свої дні.
- Це допоможе всім влаштуватися у розпорядок життя, щоб ви змогли працювати вдома (або займатися саморозвитком) та щоб діти, змогли навчатися, володіючи чітким графіком онлайн-школи та графіком сім'ї.

ЯКЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ ВДОМА

Можливо, вам потрібно буде працювати вдома, і ви не знаєте, як довго триватиме ця ситуація.

Крім того, ваші діти можуть навчатися онлайн, а також треба врахувати те, що і іншим членам родини також прийдеться працювати дома онлайн.

Взагалі, якщо бачити позитивну сторону цього питання, це як фантастичний фільм де є можливість помінятися місцями та, наприклад, побачити, що відбувається на роботі у батька і з якими задачами він справляється. Так і зараз, ви маєте можливість дізнатися один про одного більше. Та, можливо, побачити, які бувають складні моменти в роботі кожного.

Тож зараз настав час скласти план.





ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Для дітей шкільного віку

Встановлення розкладу уроків та чітке розмежування навчального часу та інших щоденних заходів - фундамент для спокійного та ефективного навчання.

Налаштуйте зону навчання з усім необхідним в одному місці.

Створіть простір, де ви чи інша доросла людина зможете максимально відстежувати та перевіряти етапи навчання дитини відповідно до розкладу, графіку та плану.

Регулярно спілкуйтеся зі своєю дитиною.

Моніторинг того, скільки часу ваша дитина проводить в Інтернеті - не менш важлива частина і також не треба забувати про перерви.

Окремо хочу наголосити, на не менш важливий момент, про який вдома можна не приділити уваги, так, як приділяють цьому в школі - це те, як дитина сидить за столом під час навчання.

Сидіння на ступі, наприклад з ногами - шкодить дитині.

СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Благополуччя - це стан комфорту, здоров'я на щастя.



ЧАРІВНИЙ ПОРАДНИК

Для всіх в сім'ї

Бережіть себе. Ставтеся до правил та розкладу відповідально, і з вас візьмуть приклад. Контролюйте те, яким засобом масової інформації ви надаєте перевагу та встановлюйте для себе часові межі; також робіть це і для дітей.

Підтримуйте свою родину та друзів повідомленнями, дзвінками, відеодзвінками тощо.

Приділіть час своїй дитині не тільки під час навчання; задавайте відкриті запитання.

Налаштуйтеся на гарний настрій і діліться ним з близькими.

Якщо ви відчуваєте, що щось йде не так, і ви не знаєте як саме поводити, зверніться за підтримкою до психолога, та я впевнена, що ваша ситуація стане легшою в два рази :)

Ось ми і доїхали з Вами до станції «Гармонія».

До наступних подорожей разом, Ваш психолог, Світлана Безнала.

