

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ
ДОРΟΣЛИХ ІЗ ДІТЬМИ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ПАНДЕМІЇ
(Радзімовська О.В.)



«Не розмовляй із незнайомцями!», «Будь обережним на дорозі!», «Не сідай до незнайомця у авто!», «Не гуляй у темряві один» тощо. Хто не знає таких настанов? Батьки, зазвичай, намагаються максимально уберегти свою малечу від небезпечних ситуацій, прагнуть навчити дітей не потрапляти у такі ситуації та надають поради, як найкраще поводитися в складних обставинах.

Але чи всі батьки розповідають? Чи всі з них самі знають оптимальні способи попередження небезпеки та шляхи виходу з неї або її вирішення із мінімальними втратами. Якою є відповідальність держави, батьків, власне дітей в критичних для життя та здоров'я обставинах, зокрема, у разі неочікуваної у ХХІ столітті для більшості жителів планети, ситуації пандемії? Чи всі батьки можуть критично оцінити ситуацію, інформацію, що надходить із ЗМІ, від друзів та знайомих? Чи всі батьки володіють достатнім рівнем саморегуляції, щоб не впасти у паніку? Це важливо, перш за все тому, що існує прямий зв'язок між емоційним станом батьків та почуттям внутрішнього комфорту їх дітей.

У зв'язку із оголошеним в країні карантин, все більше посилюються вимоги до кожного із нас. Ставлення до прийнятих владою заходів викликає неоднозначну реакцію у різних верств населення. У даному розділі пропонуємо зупинитися і подумати, що ми отримаємо в процесі карантину? Спробуємо помітити в цій ситуації не тільки мінуси, а й можливі плюси. Більшість із нас вже відчули зміни у нашому звичному житті. Впроваджені обмеження обумовили переформатування робочого графіку/режиму життєдіяльності як батьків так і дітей та молоді (для

частини з них – робота перейшла в дистанційний формат, в інших – тимчасово призупинена, що змусило працівників звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати). Таким чином, більшість українців вже не відвідують підприємства, офіси, не можуть зустрітися з друзями у ресторані, піти до салону краси або спортивної зали. Необхідність дотримуватися карантину змушує багатьох по-новому побачити своє життя, більше пізнати своїх близьких. Як зазначив в своєму зверненні, священник Михайл Владіміров, тепер батьки зможуть побачити зблизька очі своїх дітей, провести з рідними 24 години (і для багатьох з них це буде великим випробуванням, оскільки більшість не знатимуть, що робити, як проводити цей час разом і поруч. Наступив час кожному зрозуміти, хто ми передусім, економісти, менеджери... або батьки, матері, чоловіки, дружини, сини, дочки.

Дистанціюючись від оточуючого, світу батьки зможуть більше часу, уваги приділити своїм дітям, створити родинне коло близькості. Взаємодіючи із дітьми, батькам варто здійснити декілька важливих кроків: надати психологічну підтримку тим, хто її потребує; допомогти дитині ефективно організувати вільний час в період карантину; використати шанс покращити стосунки з дітьми (якщо вони раніше були втрачені через певні причини).

Тим, хто боїться, відчувається безпорадно, важливо надати впевненості. Як саме це можна зробити? В безпечних дозах надати дітям інформацію про нові поняття, що з'явилися в інформаційному просторі, наприклад, «карантин», «пандемія», «вірус», «коронавірус», «COVID-19» та ін., виявити джерело страху та використовуючи різноманітні арттерапевтичні прийоми (наприклад, розглянути зображення коронавірусу, намалювати (або зліпити) свій страх та подумати разом із батьками, як можна його перемогти (додати потрібні елементи); намалювати засоби, які допоможуть уберегтися від вірусу (медичну маску, мило тощо); подивитися, як люди захищаються від вірусу на вулиці, у магазинах; намалювати людину із маскою та обличчя, у рукавичках тощо). Важливо пояснити дітям, що боятися – це нормально, особливо в ситуації невизначеності. Перебуваючи під впливом страху, людина може накоїти безліч нелогічних дій. Саме тому, проговоріть ситуацію, в якій опинилися, напишіть разом із дитиною, що варто зробити (що робимо, якщо захворіємо, кому телефонуємо, за якими телефонами, в яких випадках це потрібно робити тощо), намалюйте (роздрукуйте плакати з рекомендаціями МОЗ України). С. Ройз пропонує свій погляд, як саме краще розказати дитині про ситуацію, що виникла в світі: «Зараз багато людей в різних країнах захворіли. Пам'ятаєш, коли ми хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше відновитися, ми залишалися вдома. І навіть не ходили ні до кого на день народження. І в кіно. Щоб вірус не поширювався, щоб люди менше хворіли, особливо, щоб не хворіли діти, вирішили тимчасово закрити школи і садочки. Щоб про вас подбати. Ми в безпеці. Ти будеш вдома і ми придумасмо, чим займатися цими днями». Важливо поговорити із дитиною, особливо, з маленькою, що батьки її люблять і те, що через дитину мамі потрібно залишитися вдома – це не провина дитини. Якщо батьки мають навички створення презентацій, відеороликів, мультфільмів і ваші діти досить дорослі для того, щоб створити творчий продукт такого формату, створіть його разом. Одним із дієвих методів є прописування плану дій, що «допоможе думки структурувати і в тіло повернутися».



Батьки також можуть разом із дітьми виконувати дихальні вправи та техніки релаксації. Наступну вправу краще робити перед сном. Вона допоможе заспокоїти вегетативну нервову систему.

1. Сядьте прямо на стільці.
2. Помістіть кінчик язика на піднебіння.
3. Тримайте його там протягом всього процесу дихання.
4. Вдихаючи мовчки через ніс, повільно рахуйте до 4.
5. Затримайте дихання до 7.
6. Видихніть повітря через рот, рахуючи від 1 до 8, закінчивши видих невеликим звуком.
7. Повторіть записане в пунктах 4-6 тричі.

У тих осіб, які поводять себе безпечно, не дослухаються до порад, варто розвивати критичне мислення, а саме, удосконалювати навички аналізу, синтезу, оцінювання достовірності/цінності інформації; вчити знаходити причини і альтернативи; генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі. З цією метою, зібравшись у родинному колі, можна використовувати різноманітні методи, як то «Асоціативний куц», «Дерево передбачень», «Риб'яча кістка» тощо. Як приклад, пропонуємо вправу «Правило 7 W». В англійській мові на літеру «W» починаються питальні слова «Навіщо?» і «Чому?». Щоб усвідомити причини проблеми, потрібно сім разів сформулювати питання, що починаються із зазначених слів.

Ще одним питанням, яке тривожить батьків – це відставання дітей у навчанні. Шановні батьки, змістіть акценти. Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей через силу. Можливо, через певний час, вони самі відчують нудьгу від

бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете стати прикладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючись самоосвітою.

На даний момент формат навчання змінився – перейшов у дистанційний і багатьом учням середніх та вищих навчальних закладах іноді важко впоратися з необхідністю зосередитися на навчанні без прямого впливу вчителів / викладачів, в ситуації, коли «розплата» ще далеко і незрозуміло, чи взагалі буде...

Однак, карантин – це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім сусідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Далі наведемо лише деякі онлайн-курсів, якими можуть скористатися як діти, так і їх батьки: 1) Prometheus – український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів та EdEra – студія онлайн-освіти;

2) Khan Academy – безкоштовна освітня платформа для школярів з математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук та інші; всі курси розділені на уроки, з можливістю перегляду відео і виконання практичних завдань;

3) Coursera (пропонує 4 000 різноманітних курсів); навчальний контент для старшокласників, студентів, тих, хто цікавиться бізнесом та психологією розміщують провідні топ-компанії (Google, IBM) та навчальні заклади світу; деякі курси мають українські субтитри;

4) Lingualeo – всеохоплюючий сервіс вивчення англійської, що одночасно пропонує навчальні тексти, відео, інтерактивні вправи з відкладеним повторенням, індивідуальний словник та ще безліч інших можливостей;

5) Memrise – сервіс для інтерактивного вивчення мов на основі технік мнемонічного запам'ятовування (шляхом утворення асоціацій) та відкладеного повторення лексики;

6) hourofcode.com/ua/learn – сайт для дітей і підлітків, які хочуть спробувати навчитися програмувати; сервіс пропонує одногодинні цікаві інтерактивні проєкти на 45 мовах, зокрема і українською;

7) Playmagnus – допоможе навчитися грати в шахи, виконуючи цікаві інтерактивні вправи;

8) Yousician – ваш власний вчитель гри на гітарі, піаніно чи іншому музичному інструменті та інші.

Важливо пояснити дітям, що, перебуваючи вдома, ви маєте працювати, щоб забезпечити фінансове благополуччя родини. Саме тому, створіть дві зони взаємодії: «я на роботі», «я вдома». Попросіть дітей не турбувати вас в певний час без зайвих потреб. В той же час, буде чудово, якщо ви (батьки), у невеличких перервах між виконанням «робочих завдань» знайдете час, щоб зайвий раз обійняти дитину, сказати їй слова підтримки та ін.

Як в цих умовах обмеженого простору об'єднатися, стати командою, щоб з честю подолати складну ситуацію? Якщо ви, батьки, готові до активних творчих дій, то можете запропонувати дітям зіграти у гру «Космонавти на орбіті». Розподіліть ролі: командир корабля, космонавтивипробувач, космонавт-інженер, космонавти-дослідники (біолог-еколог, фізик, фахівець з IT), рятувальник, фотограф, лікар тощо. Розпишіть функціональні обов'язки, пропишіть особистісні

якості, які повинен мати кожний «фахівець», зробіть обмундирування (або його елементи), підготуйте засоби для фотографування, аптечку, книги, аудіозаписи тощо; проговоріть правила взаємодії на «космічному кораблі» та наслідки їх порушення.

Для прикладу, наведемо короткий опис деяких ролей. Командир корабля – сміливий, спокійний, впевнений. Обов'язки – спрямовує космічний корабель у потрібному напрямі, бере на себе відповідальність за життя команди, остаточно затверджує важливі рішення (після колегіального обговорення з членами команди), повідомляє потрібні служби про ситуацію на космічному кораблі, про результати зроблених досліджень, про події, що відбуваються. Лікар – відповідальний, уважний, емоційно стійкий тощо. Обов'язки – перевірка рівня фізичної підготовки членів екіпажу корабля, проведення систематичного огляду членів команди, надання першої допомоги; за потребою, встановлення зв'язку із медичними закладами та переміщення хворих до лікарні. Дослідник еколог-біолог – самостійний, відповідальний, акуратний, спостережливий. Обов'язки – вивчення джерел забруднення; контроль за дотриманням норм чистоти, організація заходів щодо охорони представників живої природи, що перебувають на кораблі; вирощування дослідних зразків рослинної продукції (пророщування насіння квасолі, помідорів тощо), очищення питної води тощо.

З метою розвитку взаємодії «команди корабля» в обмеженому просторі можна використати, запропоновані Говардом Перлмуттером, сім способів покращення комунікації.

1. Подолання, що передбачає повагу, усвідомлення і подолання відмінностей. Потребує терпіння.
2. Побудова зв'язків – заохочення діяльності, яка стимулює формування взаємної довіри і поваги. Ваша мета – дружні почуття і душевні розмови. Тут важливо довіряти, поважати членів своєї «команди», приймати їх індивідуальні особливості.
3. Об'єднання – робіть акцент на «ми», а не на «я» і «ти», підтримуйте командну атмосферу. Це – дорога до плідних діалогів, продуктивної взаємозалежності і навіть спільної ідентичності.
4. Змішування – комбінуйте ідеї різних людей, стимулюйте спільні творчі процеси. Використовуйте сильні сторони членів команди і переваги спільної роботи. Розвивайте ідеї інших, допомагайте їх реалізувати.
5. Обмеження – колективну енергію, як найбільш цінний ресурс, не витрачався даремно, направляйте на виконання найбільш значущих завдань, обмінюючись при цьому знаннями та вміннями.
6. Закріплення – формуйте відповідальність за роботу над «проектом», виділяючи учасникам частку в кінцевому результаті. Так ви збільшите взаємну довіру всередині команди та підсилите орієнтованість кожного на майбутній успіх.
7. Побудова – успішна реалізація проекту. Тут важливо використовувати всю палітру вмінь і культурних особливостей команди для досягнення спільної мети.

Декілька слів про особистий простір... Важливо також, щоб кожний із членів «команди корабля» (сім'ї) мав свій відсік, простір в квартирі, будинку, де міг би певний час побути на самоті, відпочити від зайвого галасу, зосередитись на своїх думках та задачах, відновити внутрішній баланс. Якщо дехто із сім'ї відчуває таку потребу, важливо повідомити її іншим: «Я хочу побути сам», іншим важливо

поставитися до цього запиту з повагою та надати таку можливість (наприклад, випити каву на балконі або послухати музику у навушниках). Без цього буде важко вижити...

Період карантину може стати для вашої сім'ї одним із шляхів олюднення світу в цілому. Пригадаймо притчу «Про рай і пекло».

Правовірний прийшов до пророка Іллі з проханням показати Рай і Пекло. Вони прийшли до великої зали, де навколо великого казана з киплячим супом тіснилося безліч народу. У кожного в руках була величезна металева ложка з людський зріст, дуже гаряча, і лише кінчик ручки був дерев'яний. Худі, жадібні, голодні люди жадібно занурювали ложки в казан, насилу виймаючи звідти суп і намагаючись дотягтися ротом до чашечки ополоника. При цьому вони обпікалися, лаялися, билися. Пророк сказав: «Це Пекло», – і повів в інший зал. Там було тихо, стояв такий самий казан і такі ж ложки, але майже всі були ситі. Тому що об'єдналися у пари та по черзі годували одне одного. Пророк сказав: «Це Рай».

У ваших силах зробити цей вибір: бути разом чи окремо. Таким чином, змінивши себе, взаємостосунки в своїй родині, ми можемо покращити світ, в якому живемо, зберегти його.

Джерело: ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЇ COVID-19