

Поради психолога під час карантину

Карантин — річ, звичайно, несподівана. Але цей час дистанційного навчання можна використати не тільки для захисту здоров'я, а ще й для тренування навички планування справ.

Пропонуємо поради, що допоможуть вам плідно працювати протягом цього часу. А головне — встигнути відпочити!

- **Перша порада:** свій ранок починайте в звичний для вас час. Ніжитися в ліжку будемо, як зазвичай, у вихідні дні.
- **Друга порада:** покладіть перед собою чистий папір, це буде ваш лист-план. Запишіть у два рядки: першочергове (наприклад: зарядка — пів години, душ — 10 хвилин, сніданок — 10 хвилин, прочитати робочу пошту — 5 хвилин та інше) та другорядне (погуляти з собакою/кішкою — півгодини, увійти в соцмережі та поспілкуватись із друзями — 20 хвилин та інше). Починайте свій день з ВАЖЛИВОГО!
- **Третя порада:** на кожне робоче завдання виділяйте час для його виконання (20-30 хвилин) та для **ОБОВ'ЯЗКОВОГО ВІДПОЧИНКУ** (15-20 хвилин).
- **Четверта порада:** виконуючи завдання, уважно читайте умови та користуйтеся короткими записами головних слів/думок. Це вам допоможе зосередитися на важливому в завданні. Якщо щось стало незрозуміло, не зволікайте. Лист або дзвінок другу/викладачеві стане в нагоді. Приємне спілкування та корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.
- **П'ята порада:** відмітьте у вашому листі-плані виконані заплановані дії. Похваліть себе та приступайте до списку справ другої колонки, обов'язково відпочиваючи після виконаного завдання.

Неочікувані канікули - період, яким можна скористатись для того, щоб приділити час одне одному.

Для цього важливо вирішити декілька питань:

1. Максимально свідомо реагувати на ситуацію довкола, адже діти сприймають світ через тих дорослих, які їх оточують! Менше паніки - більше підтримки стану спокою і рівноваги!
2. Вирішити питання: "Де, з ким, як і коли залишати дітей?" Нагадую, що дітки, які обізнані з правилами безпеки, вміють проводити час самі і мають до цього природній інтерес, можуть потихеньку вчитися бути і самі!..

3. Що робити з вільним часом?

Звичайно, бажано все ж таки робити шкільні завдання не в останній вечір, а потихеньку щодня. Після, скористатись можливістю і згадати все, що ми знаємо про сімейний відпочинок: від настільних ігор до велосипедних походів.

- Під час карантину, коли є загроза епідемії, дітям обов'язково потрібно гуляти на вулиці, на свіжому повітрі аби зміцнювати імунітет (**в місцях де немає скупчення людей**). Під час вимушених канікул батькам треба слідкувати за тим, щоби дитина зберігала режим дня, як під час навчання.

Дітей потрібно контролювати, тому раджу батькам не розслаблятися й слідкувати за виконанням домашнього завдання, яке дали вчителі дистанційно.

Забороняти дітям довго сидіти перед комп'ютером чи з телефоном неефективно. До цього треба підходити з особливою обережністю. Наприклад, зазначте час, коли дитина має пообідати, коли зробити домашні завдання, коли гратиме в комп'ютерні ігри, і що саме має обов'язково виконати по дому.

З підлітками трохи важче. Діти в у віці від 15 до 18 років хочуть "тусуватись" і це їм потрібно дозволяти, бо ж заборонене яблуко найбажаніше, зазвичай. Проте слідкувати, аби це не були масштабні "тусовки".

Як можна проводити час

Настільні ігри. Знайдіть час пограти з дитиною в її улюблену настільну гру. Її варто обирати за віком. Такі ігри прекрасно розвивають логічне мислення. Лото, карти, пазли – теж будуть цікаві для дітей будь-якого віку.

Заняття творчістю. В інтернеті можна знайти майстер-класи з хенд-мейду: аплікації, вишивки, виготовлення ляльок-мотанок, декупаж, вироби з паперу, тканини, глини та інших матеріалів, виготовлення домашнього мила.

Навчання. Не забувайте, що це карантин, а не канікули. Діти відстають від шкільної програми, а потім їм доведеться наздоганяти її. Тому не варто забувати про підручники та зошити.

Читання книг. Домовтеся з дитиною, що за час карантину вона прочитас книгу, яку сама вибере.

Хатні справи. Долучайте дітей до домашньої роботи – їм цікаво, а для вас неабияка допомога.

Ведення щоденника. Подаруйте малечі гарний блокнот та ручку, і вона з задоволенням буде описувати все, що відбулося з нею протягом дня.

Матеріал підготувала практичний психолог Гринчишина К.М.

