ЯК ПЕРЕЖИТИ КАРАНТИН БАТЬКАМ?

Паніка – психічний стан людей — несвідомий, нестримний страх, викликаний небезпекою, що охоплює людину. Вірус – це загроза, і в умовах нестабільності, у тривозі за своє життя і здоров'я близьких, не рідко ми втрачаємо критичне мислення і впадаємо в панічні стани.

Що можна зробити, щоб уберегти себе та корисно і безпечно провести час вдома з дітьми, в умовах ізоляції у зв'язку із загрозою розповсюдження короновірусу?

Ось декілька порад.

1. Обмежте контакти людей в соцмережах, від яких ви отримуєте інформацію про карантин, його перебіг, актуальний стан. Оберіть для себе декілька авторитетних осіб чи джерел від яких іде суха, фактична інформація, без зайвого аналізу ситуації та особистісних оціночних суджень.

2. Відслідковуйте свої почуття. Коли діти і батьки знаходяться в обмеженому просторі досить довгий час, закономірно що виникає дуже багато різноманітних ситуацій, на які ми так чи інакше реагуємо. Дуже важливо в цей момент зрозуміти які саме у вас почуття – страх, злість, тривога, лють, роздратування чи яке-небудь інше і відчути що саме їх викликало. Оскільки, може відбутись підміна почуттів, коли, наприклад, ви можете злитись на підвищення курсу валют і через це сильно накричати на дитину за розлитий чай. Намайгайтесь розмежовувати, які саме почуття і до кого чи чого, ви відчуваєте. Краще обговорити з дітьми почуття допоможуть такі книги: "Велика книга почуттів", "Книга Від…до. Почуття: від суму до радості", "Безліч емоцій. Що означає кожна?" та ігри: емоційний кубик, емоції на магнітах, меморі емоціїї, гра-розвивайка Емоції.

3. Не замовчуйте власні переживання стосовно карантину. Діти все відчувають, вони розуміють, що є певне напруження і батьки стривожені. Необхідно спокійно пояснити дітям ситуацію простою та зрозумілою мовою, без зайвої паніки сказати про свої відчуття занепокоєння та тривоги і розповісти про елементарні правила особистої гігієни, які можуть захистити від вірусів (регулярно мити руки, не брати нічого брудного до рота, зайвий раз не цілуватися і не обійматися…). Для маленьких дітей ці правила можна перетворити на гру.

4. Утворіть ритуали. Ізоляція – це свого роду криза, це зміна стабільності і звичайного режиму. Завдання для батьків в цей час організувати нові ритуали, які забезпечать стабільність дітям. Це можуть бути: фізична зарядка в певний час, телефонні та відео дзвінки з рідними, спільне приготування їжі, ігрові турніри з різноманітних настільних чи активних ігор.

5. Організуйте дітям ігрову діяльність. Під час карантину можна пограти в різні навчальні ігри або розважальні.

Ігри, щоб не забути букви та цифри – Твінс АБЦ, гра Грайливі сови, гра з маркером Жирафчик, дошка-вкладка «Цифри», дерев'яна іграшка половинки «Рахуємо до 10», дошка-вкладка Алфавіт, Математична пробірка, Гра для вивчення таблички множення "Спіймай горобця".

Настільні ігри на розвиток мислення – Кольорики, різноманітні пазли, головоломки, магнітний танграм, математичний планшет, Кольорові жабенята, Шкарпетки рукавички, гра Ку-ку-рі-ку Будь першим, ігри меморі, Лимонади.

Розважальні ігри – магнітна гра "Торт", гра настільна з липунами (Монстроманія), Сковорідки, Хто Я, Дженга, Мафія, Докумекай, Асоціації, Мімікю, Кривляки, Базікало (вірю-не вірю), гра Не прогав.

Ігри для найменших – Гра з мішечком «Звіробус, ігри з прищепками, Комбінатор, Пазли-двійнята «Лічба», пальчиковий театр "Тваринки", шнурівки, балансири, сортери, пазли-половинки, ігри на липучках, пірамідки, мозаїка, овочі та фрукти з полімерної глини, помпони, картки Домана, різноманітні сенсорні коробки.

Активні ігри – ходулі, м'ячики, фітболи, килимки з каменями, боулінг.

6. Створіть резервний список активностей та ігор з дітьми, в який можна глянути, коли буде здаватись, що зробили вже все що можливо.

7. Підтримуйте свій ресурс. Насправді батьки легко можуть взаємодіяти зі своїми дітьми, якщо мають на це ресурс і є наповнені. І тут головне зрозуміти, що в даний період ізоляції не всі ваші дії повинні мати якийсь сенс. В звичайному ритмі ми звикли ставити перед собою певні завдання, виконувати їх і від цього отримувати енергію. Наразі ситуація змінилась – необхідно навчитись отримувати задоволення від процесу, а не від результату. Дозвольте собі робити щось без конкретної цілі. Спробуйте зрозуміти, що підходить більше для вас – перегляд фільмів, рукоділля, читання книг, онлайн-навчання, спорт вдома.

Ще один важливий момент стосовно внутрішнього ресурсу – не плануйте далеко наперед. Оскільки ситуація не зовсім стабільна, не ставте конкретних планів, щоб не розчаровуватися у випадку їх нереалізації.

Здоров'я всім і пам'ятайте – карантин скоро скінчиться!

Часом ми відчуваємо безсилля й злість

ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ І НЕ ЗІРВАТИСЬ НА ДИТИНІ?

1. **Заспокойтесь.** Глибокий вдих-видих / порахуйте до 10 / побудьте на самоті тощо.
2. **Вивільніть емоції:** напружте й розслабте тіло / пострибайте / потупайте / побийте подушку в іншій кімнаті / спорт.
3. Запропонуйте дитині **обійнятися** чи навіть поплакати разом.
4. **Обговоріть** із дитиною її та ваші емоції. Поясніть чому розізлились: через втому, сум тощо.
5. **Долайте справжні причини** своїх емоцій: перевтому / конфлікт з партнером тощо. **Дбайте про себе.**
6. Якщо немає сил опанувати себе, зверніться до **психолога**.
7. А який ваш мирний варіант? **Знайдіть** свій, **спробувавши** різне.



Текст: #НеБийДитину
Ілюстрація: Freepik
Інфографіка: Наталя Біда

happydity.org
nebyjdytynu

#НеБийДитину