

Як підтримати себе і дітей наприкінці навчального року

Замкнене коло:

Батьки ще більше нервують

Діти погано вмотивовані на навчання / показують гірші результати

Батьки дратуються і "зриваються" на дітей

Діти показують ще гірші результати

Фактори актуального психологічного стану школяра:



брак спілкування з однолітками та повноцінної сюжетно-рольової гри



нестача цікавої та різноманітної активності



брак фізичної активності, прогулянок



зловживання моніторним часом



атмосфера в родині

Особливості стану школярів:

- загальне виснаження і перевтома від навчання наприкінці року
- зниження навчальної мотивації
- зниження самостійності в умовах дистанційного навчання

Як батькам впоратися з власними емоціями:

- Зниження очікувань від дитини
- Фокус на власному емоційному стані
- Пошук опори в підтримуючих фразах самому собі

Способи відреагувати неприємні емоції дитини:



покричати, поричати



намалювати свій стан



побити подушку



зім'яти/порвати папір

Як допомогти дитині утримувати увагу на навчанні:



допомагаємо виконувати завдання



попереджуємо про необхідність братися за навчання



прибираємо фактори відволікання



приєднуємося до неприємної діяльності



рухаємось маленькими кроками



підкріплюємо успіхи



чергуємо інтелектуальну та фізичну активність

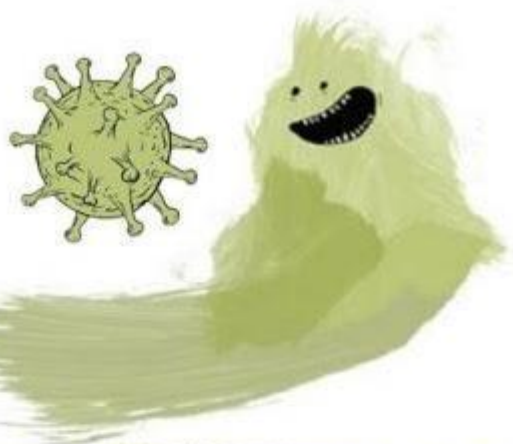


допомагаємо виражати неприємні емоції



створюємо щоденник зворотного відліку до

Як говорити з дітьми про епідемію



"Боятися – це
нормально."

"Страх стає меншим,
коли ним ділишся.
Говори зі мною."

"Всі епідемії закінчуються
і все стає, як раніше."

"Страх зменшується,
коли знаєш, що робити,
щоб захистити себе".
Поясніть, що вже робите.

Обмежте перегляд
новин вдома.

Не обговорюйте
поряд з дітьми
найгірші сценарії.

Пограйте
в "Фортецю",
переможіть віруси.

Створіть щоденні,
сімейні, позитивні
ритуали.



БАТЬКІВСЬКА СПІЛНОТА
EPA Member



#НеБийДитину



Нехай дитина
поговорить з бабусею/
дідусем онлайн.

Текст: психолог
Антоніна Оксанич.
Ілюстрація: nbillustration
Інфографіка: Наталя Біда

Рекомендації батькам як проводити час з дитиною під час карантину

Створіть щоденні, сімейні, позитивні ритуали

Створіть новий графік дня (час для навчання, час для відпочинку) та розподіліть обов'язки

Займайтесь фізичною активністю разом з дитиною та проводьте вільний час на свіжому повітрі або у віддаленому від людей місці

Прочитайте разом з дитиною цікаву літературу чи почніть вивчати нову мову

Пограйте в ігри, відповідно до віку дитини

Перегляньте з дитиною мультфільми чи фільми, на які завжди не вистачало часу

Приготуйте нову страву

Навчіть дитину нової звички або вдосконалюйте старі

Пам'ятайте про особистий простір дитини



НАОДИНЦІ З ДИТИНОЮ

Не можете піти на роботу? Навчальні заклади закриті?
Хвилюєтесь через гроші? Стресувати зараз – це нормально.

Однак закриття шкіл – це також можливість налагодити тісніші зв'язки з нашими дітьми. Час, проведений сам на сам з дитиною, може бути корисним і веселим. Діти відчують любов і безпеку, а також зрозуміють свою значущість.

Ідеї для дитини



- ▶ Читайте книжки, роздивляйтеся малюнки
- ▶ Танцюйте чи співайте пісень
- ▶ Виконуйте разом домашні справи: перетворіть прибирання чи приготування їжі на гру
- ▶ Допомагайте з домашнім завданням

Ідеї для підлітка

- ◆ Обговорюйте те, що їм подобається: спорт, музика, поп-зірки, друзі
- ◆ Виходьте з ними на прогулянки – хоча б навколо будинку
- ◆ Робіть фізичні вправи під їхню улюблену музику



Приділіть увагу окремо кожній дитині

Навіть 20 хвилин на день, якісно проведених і приділених лише одній дитині, буває достатньо. Це може бути той самий запланований час щодня, і дитина нетерпляче чекатиме на нього.

Цікавтеся в дитини, що вона хотіла б робити

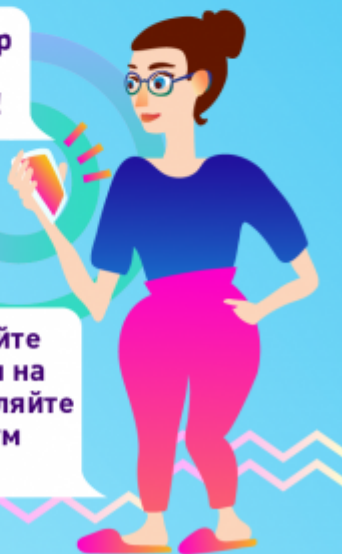
Можливість такого вибору сприяє розвитку її впевненості в собі. Якщо дитина вибирає певне заняття, що суперечить правилам соціального дистанціювання, це може бути хороша нагода поговорити з нею про вірус (див. наступні листівки).

Ідеї для немовляти

- ▶ Копіюйте їхню міміку й звуки
- ▶ Співайте пісень, створюйте «музику» за допомогою посуду й ложок
- ▶ Складайте дитячий посуд, грайтеся з кубиками
- ▶ Розповідайте казки, читайте книжки, показуйте картинки

Вимкніть телевизор і телефон. Це час, вільний від вірусу!

Вислуховуйте їх, дивіться на них. Приділяйте їм максимум уваги.



Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



При кашлі та чханні **прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя**; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких спостерігається кашель або підвищена температура

Коли використовувати медичну маску



1. Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаете за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



2. Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



3. Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



4. Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

МЗУ | МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Red Cross Ukraine
REDCROSS.ORG.UA

Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

10 РЕЧЕЙ,

ЯКІ ДІТИ ХОЧУТЬ ЧУТИ ВІД СВОЇХ
БАТЬКІВ



Я ПИШАЮСЯ
ТОБОЮ



Я ТЕБЕ
ПІДТРИМУЮ



Я ТОБІ
ДОВІРЯЮ



ТІ НАЙКРАЩИЙ
ДЛЯ МЕНЕ



ТИ ВАЖЛИВИЙ



ТИ ЗМОЖЕ



Я В ТЕБЕ
ВІРЮ



Я ТЕБЕ БАЧУ
І ЧУЮ



Я ТЕБЕ
РОЗУМІЮ



Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Що потрібно знати батькам про коронавірусну інфекцію COVID-19?

Інфекція передається переважно повітряно-крапельним шляхом від зараженої людини або через дотик до забруднених поверхонь.

ЩО РОБИТИ:

- попросити дітей не підходити ближче ніж на 1 метр до людей, що кашляють, чхають або мають жар
- нагадувати дітям про обов'язкове миття рук перед прийомом їжі та після відвідування вбиральні (мити руки потрібно щонайменше 20 секунд або використовувати дезінфекційні засоби для рук)
- попросити дітей утриматися від прийому їжі з загальних упаковок або посуду (горішки, чіпси, печиво та інші снеки), куди багато людей занурюють руки
- просити дітей уникати привітальних обіймів і рукоштовань, поки епідеміологічна ситуація не стабілізується
- посилити вимоги до вологого прибирання приміщень, очищення та дезінфекції об'єктів, яких торкається велика кількість людей, провітрювати приміщення
- важливо уникати місць масового скупчення людей

Симптоми інфекції: кашель, біль у горлі, риніт, лихоманка, утруднене дихання, сухий кашель, чхання, біль у груднині; у деяких випадках – діарея або кон'юнктивіт. У складних випадках інфекція може викликати пневмонію та утруднене дихання. У деяких випадках ця хвороба може бути смертельною, однак переважно це відбувається з людьми середнього чи похилого віку, що мають супутні захворювання.

ЩО РОБИТИ:

- у разі підвищеної температури дитина має залишитися вдома до повного одужання та одразу отримати консультацію сімейного лікаря

Як правильно поводити себе в умовах поширення вірусу?

- мити руки щонайменше 20 секунд або використовувати дезінфекційні засоби для рук
- під час кашлю або чхання прикривати рот і ніс паперовою хустинкою, яку потім необхідно викинути; чхати також правильно у згин ліктя
- не підходити ближче ніж на 1 метр до людей, що кашляють, чхають або мають жар, уникати будь-якого
- не споживати сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження

Маски не допомагають убезпечити себе від вірусу, вони допомагають лише в тому разі, коли маску носить хвора людина.

Наразі не існує жодних ліків для лікування чи запобігання коронавірусу. Будь-які пропозиції в інтернеті про вакцини чи ліки — неправда.

ОЗНАКИ НЕСТАЧІ БАТЬКІВСЬКОЇ УВАГИ У ДІТЕЙ

ІСТЕРИКИ

ЧАСТІ
ЗАХВОРЮВАННЯ

КАПРИЗИ

ПОРУШЕННЯ
ПОВЕДІНКИ

НАДМІРНА
ЗАЛЕЖНІСТЬ

ВИБІРКОВІСТЬ
У ХАРЧУВАННІ

ІГНОРУВАННЯ
ВИМОГ

ІГНОРУВАННЯ
ПРАВИЛ

ВТРУЧАННЯ
У РОЗМОВИ

ПОСТІЙНА
БАЛАКУЧІСТЬ

НАДМІРНІ
СТРАХИ

НЕВРОЗИ

НИТТЯ



ЗВИЧКИ

які підсилять ваш зв'язок з дитиною

- 1 Прагніть до 12 обіймів з дитиною щодня
- 2 Грайтеся! Сміх і пустощі допомагають тримати зв'язок з дитиною
- 3 Коли ви з дитиною – відімкніть гаджети
- 4 Спілкуйтесь перед і під час перехідних періодів
- 5 Виділяйте 15 хв на кожну дитину окремо, щодня
- 6 Слухайте, співпереживайте, прикусіть свій язик, якщо треба
- 7 Сповільніться та смакуйте моменти
- 8 Лягайте з дитиною в ліжко трохи раніше, обіймаючись і спілкуючись у темряві

Розбийте доручення
на кілька етапів

Встановіть зоровий
контакт

Прохайте дитину
без підвищення
голосу

Формулюйте
вказівки і прохання
без зайвих слів

Виражайте вказівки
та прохання без
частки «НЕ»

Контролюйте
кількість вказівок
та вимог

Давайте вказівки
чітко і без
багатозначності

Слухайте і почуйте,
нарешті,
свою дитину

Попереджуйте
дитину
завчасно про зміну
діяльності

9 правил
спілкування
з дитиною



З чого складається успіх

