



ПОДБАЙТЕ СПЕРШУ ПРО СЕБЕ ТА ЩЕ 9 ДІЄВИХ ПОРАД ДЛЯ БАТЬКІВ НА КАРАНТИНІ

Бути прикладом для дітей та розмовляти на теми, які важливі для них.

У час карантину діти особливо потребують нашої дорослої мудрості і підтримки, щоби перейти через усі ці виклики пандемії та карантину. Це теж нагода для нас стати ближчими і допомогти нашим дітям зростати, ставати сильнішими у випробуваннях та більш співчутливими. Про основні дороговкази пише директор Інституту психічного здоров'я УКУ та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії; дитячий психіатр Олег Романчук.

1. Як не парадоксально, але, **щоби допомогти дітям, насамперед маємо потурбуватися спершу про себе.** Бо якщо ми виснажені, знервовані і роздратовані – нам буде важко дати відчуття підтримки і безпеки нашим дітям. Це як правило, яке нам нагадують кожного разу

у літаку – дорослі мають спершу вдягнути кисневу маску самі. Тож не забуваймо про базові кроки турботи про власне психологічне благополуччя – взаємопідтримка, зв'язок з цінностями, інформаційна гігієна, планування дня, фізична активність, сон і здорове харчування, ресурсні активності та інше.

2. **Спілкуватися на теми, які хвилюють дітей.** Дітям важливо, що ми їх слухаємо. Що чуємо – їх думки, питання, почуття. Ділимося з ними теж своїми відчуттями. Говоримо про усе, що їх хвилює. Від найпростішого – про коронавірус, карантин, школу, поїздку літом на море; до питань, на які не так легко знайти добру відповідь – про смерть і чому так усе в світі відбувається... Дітям важливо, що ми говоримо з ними чесно і зрозуміло. І не вдаємо, що знаємо відповіді на усі запитання. Їм надзвичайно важливо, що вони можуть говорити з нами про усе, довірити нам свій внутрішній світ. І що ми поруч.
3. **Допомагти дітям зрозуміти, чому важливий карантин і усі заходи, які він включає – та здійснювати їх.** Це дає дітям розуміння, чому важливі ті чи інші дії, чому мають сенс обмеження. Це дає їм відчуття певного контролю над ситуацією, долучення до спільних дій, щоби подолати пандемію.
4. **Бути прикладом для дітей.** Більшість навиків діти вчать від нас не завдяки лекціям, а через те, що бачать, як ми живемо. Адже ми вчимо їх як батьки найважливішого – мистецтва життя. Тож, саме час для майстеркласів. Про те, як долати труднощі, як бути підтримкою, як відпустити те, що від нас не залежить, і фокусуватися на тому, що в наших силах; Як не впадати у відчай, а навпаки вміти піснею, жартом, дією підняти настрій собі та іншим; Як бути творчими і заповнити день змістовними активностями в жорстких умовах карантину. І список цей

можна ще довго продовжувати. Багато найцінніших уроків ми здобуваємо під час найбільших випробувань. І не потрібно бути ідеальним – ми можемо бути добрим прикладом, як уміти визнати помилку, вибачитися, виправити ситуацію.

5. **Розповідайте дітям казки та історії, разом читайте, дивіться та обговорюйте гарні мультфільми та фільми.** Саме через казки та історії дітям передається мудрість – розуміння життя, себе, цінностей. Казки і історії дають дітям модель, як потрібно давати собі раду з різними труднощами та випробуваннями – через ідентифікацію з героями, дитина плекає певні особистісні якості. Пам'ятайте, що не менш важливі є історії з вашого життя, інших людей – так дитина отримує важливий досвід. Не менш важливим є обговорювати усе почуте і побачене, допомагати дитині знаходити у цьому мудрість, а тоді втілювати її у життя.
6. **Допомагати дітям у організації часу та плануванні дня.** Це важливий навик. Потрібно допомогти дітям в умовах відсутності шкільного розкладу і організованого ритму дня – планувати свій день, вибудовувати певний ритм, включати в день усі важливі складові (навчання, фізичну активність, хобі, соціальний час, домашні обов'язки, відпочинок...) – і його дотримуватися. Звісно, чим молодші діти – тим більше цієї організації часу і середовища лягає на нас, чим старші – тим більше ми допомагаємо їм розвивати навички самоорганізації. Але це вкрай важливо, бо дає і відчуття безпеки, і вчить самоорганізації та допомагає в навчанні.
7. **Наповнюйте разом дні ресурсними активностями.** Розділена радість зв'язує стосунки, є найкращим способом відновлення від стресу, джерелом енергії. Тому різноманітні ігри та інші спільні

активності є дуже на часі. Читати разом книжку. Бавитися у хованки. Дивитися гарний фільм. Готувати їсти. Бавитися у ресторан чи перукарню. Малювати. Зробити домашній театр. Дивитися на хмари. Перелік можна довго продовжувати.

8. **Пам'ятайте про дисципліну.** Її ніхто не скасовував на час карантину. І діти мають розуміти, що є певні правила, які забезпечують безпеку і нашу відповідальність одне за одного, а відтак є наслідки за їх порушення. Це дуже важливо, оскільки в часі стресу, ми дорослі часто можемо втратити певну послідовність, зменшити вимоги до того, що робить дитина (бавиться цілий день у планшеті – чудово, не заважає нам працювати з дому). Дисципліна – не про покарання (хоч і може включати негативні наслідки). Дисципліна – про розвиток самоконтролю і відповідальності за себе та інших.
9. **Бути підтримкою дітям у щоденних завданнях.** З огляду на карантин ми, батьки, великою мірою стаємо зараз і класними керівниками, і вчителями з фізкультури, і математики, тощо. Звісно, це непросто. І ці завдання нам треба виконувати мудро і спокійно. Бо врешті-решт, суть не лише у тому, що дитина навчиться додавати десяткові дроби (а це безумовно важливо), але й у тому, що вона матиме досвід – що ви поруч і ви вірите в неї. І ви, попри математику, матимете з дитиною ще й гарну розмову про те, що треба вчитися не стільки заради оцінок, а знань і бажання пізнати цей світ. Ще про те, що помилятися не страшно і що ми маємо різні здібності і таланти. Можна розповісти щось зі свого життя, а у відповідь почути від дитини історії про її школу. І посміятися щиро разом, помріяти. Стати частиною процесу вибору дитиною майбутньої професії.

10. **Залучати дітей до турботи про інших.** Те, що ми не можемо відвідати бабцю, не означає, що ми не можемо підтримати її – дзвінком, добрим словом, відеопосланням, надісланим фото малюнку. І бути вдома, це не означає бути на курорті, де батьки готують їсти, подають, миють посуду, складають план розваг на день. Діти мають бути долучені до спільних зусиль, вони повинні мати свою частку домашніх обов'язків. Не лише одержувачами турботи, але й турбуватися про інших ... Саме так вони зростатимуть у любові.

Сподіваюся, що ці дороговкази допоможуть Вам під час карантину. І що з цього непростого часу ми, наші діти, сім'ї та суспільство загалом вийдемо мудрішими та сильнішими.