

## **10 порад для батьків, як стати ближчими з дітьми за час карантину**

### **1. Щоби допомогти дітям, ми маємо потурбуватися спершу про себе.**

Як не парадоксально, але саме цей дороговказ – перший.

Бо якщо ми виснажені, знервовані та роздратовані – нам буде важко дати відчуття підтримки і безпеки нашим дітям. Це як правило, яке нам нагадують кожен раз у літаку – дорослі мають спершу вдягнути кисневу маску на себе – 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 ін.

### **2. Спілкуватися на теми, які хвилюють дітей.**

Дітям важливо, що ми їх слухаємо.

Дітям важливо, що ми чуємо – їх думки, питання, почуття.

Дітям важливо, що ми ділимося з ними теж своїми думками, почуттями, питаннями.

Що з нами можна говорити про усе, що їх хвилює – від простіших питань – про коронавірус, карантин, школу, поїздку літом на море; до питань, на які не так просто знайти добру відповідь – про смерть, і що буде з нами після смерті, і чому так усе в світі відбувається і т.д.

І дітям важливо, що ми говоримо з ними чесно і зрозуміло. Що ми не вдаємо, що знаємо відповіді на усі запитання і не вдаємо, що можемо, щодо усіх переживань дати завірення, що все 100% буде добре.

Але їм справді важливо, що вони можуть говорити з нами про усе, можуть довіряти нам свій внутрішній світ. І що ми будемо поруч. І що ми можемо дати пояснення, дати підтримку і дати надію.

Казки і історії дають дітям модель, як інші жили і давали раду з різного роду

### **3. Допомогати дітям розуміти, чому важливий карантин і усі заходи, які він включає – та втілювати їх.**

Це дає дітям розуміння, чому важливі ті чи інші дії, чому мають сенс ті чи інші обмеження.

І це дає їм відчуття певного контролю над ситуацією, долучення до спільних дій щоби подолати цю пандемію.

### **4. Бути прикладом для дітей.**

Більшості навиків діти навчаються від нас, а не через лекції.

Великою мірою ми вчимо їх, як батьки, найважливішого уроку – мистецтва життя.

Отож зараз час для майстер класів.

Про те, як долати труднощі, як бути підтримкою, як відпускати те, що від нас не залежить, і фокусуватися на тому, що в наших силах.

Як не падати духом, а навпаки вміти піснею, жартом, дією підняти настрій собі та іншим.

Як бути творчими і могли заповнити день змістовними і цікавими активностями в жорстких межах карантину. І список цей можна продовжувати і продовжувати...

Як це не дивно, але багато найцінніших уроків ми здобуємо якраз посеред найбільших випробувань...

І бути прикладом, не означає бути ідеальними – бо якщо ми помилимося, чи зробимо щось не так – ми можемо бути добрим прикладом, як уміти визнати помилку, попросити вибачення, 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.

Труднощами та випробуваннями, через ідентифікацію з героями, дитина плакає певні особистісні якості.

І пам'ятайте, що не менш важливі є історії з вашого життя, з життя інших людей – так дитина здобуває досвід інших.

І не менш важливо обговорювати почуте і побачене, допомагати дитині виділяти з них мудрість, а тоді втілювати її у життя.

Казки та історії не стільки для того, щоби їх почути, скільки для того, щоби втілити мудрість, що є у них – у життя.

### **6. Допомогати дітям у організації часу та плануванні дня.**

Це важливий навик. І нам треба допомогти дітям в умовах відсутності шкільного розкладу і організованого ритму дня – планувати свій день, вибудовувати певний ритм і режим, включати в день усі важливі складові (навчання, фізична активність, хобі, соціальний час, домашні обов'язки, рекреація та ін.) – і триматися цього ритму.

Звісно, чим молодші діти – тим більше цієї організації і 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, і допомагає в навчанні та ін.

### **7. Наповнюйте разом дні ресурсними активностями.**

Розділена радість є клеєм для стосунків, найкращим способом відновлення від стресу, джерелом енергії. Тому різного роду ігри та інші спільні ресурсні 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...

Список можна продовжувати і продовжувати...

### **8. Пам'ятайте про дисципліну.**

Вона не відмінена на час карантину. І діти, як і усі ми, маємо розуміти, що є певні правила, які забезпечують безпеку і нашу відповідальність один за одного, а відтак є наслідки за їх дотримання/порушення.

Це дуже важливо, оскільки в часі стресу, ми дорослі часто можемо втратити певну послідовність, зменшити вимоги чи увагу 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 і т.д.

Звісно, це часом дуже непросто – але нема ради ?. І ці завдання нам треба робити мудро і в ідеалі спокійно ?.

Бо в кінці суть не лише у тому, що дитина навчиться додавати десяткові дробі (а це безумовно важливо), але й у тому, що вона матиме досвід, що ви є поруч і ви вірите в неї.

І ви матимете попри математику гарну розмову про те, що можна вчитися не стільки заради оцінок, а заради знань і бажання зрозуміти, пізнати цей світ.

І що помилятися не страшно, і що ми вчимося на помилках.

І що ми маємо різні здібності і таланти.

І розповісти історії зі свого життя.

І почути від дитини історії про її школу.

І посміятися разом від душі.

І помріяти.

І бути частиною процесу вибору майбутньої професії...

Ми можемо багато важливих речей здобути попри усі ці буденні виклики роблення домашніх завдань.

### **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 тощо.

І бути вдома, це не означає бути на курорті, де батьки готують їсти, подають, миють посуд, складають план розваг на день, є аніматорами тощо.

Діти мають бути долучені до спільних зусиль, мати свою частку домашніх обов'язків, і бути не лише одержувачами турботи, але й турбуватися про інших у відповідь... Саме так вони зростають у любові.

Ми сподіваємося, що ці дороговкази допоможуть нам навігувати у наших щоденних дорогах.

І що цей непростий час ми зможемо разом пройти і вийти з нього мудрішими і сильнішими – і ми, і наші діти, і наші сім'ї та суспільство загалом.