

Життя в режимі карантину

Поради для батьків



Дорогі батьки! Коронавірус кардинально змінив та змінює життя кожної родини не лише у нашій країні, а й у світі в цілому. Пандемія, карантин, динаміка ... Ці слова стали супутниками сучасної людини та серйозною загрозою для її життя та здоров'я. У повсякденне життя кожної родини увійшло ще одне поняття – дистанційне навчання, ставши справжнім випробуванням для вчителів, дітей та нервової системи батьків.

Тож, які правила можуть стати у нагоді батькам, а чого робити не варто? Пропоную добірку порад.

- 1.** Поясніть дитині, що боятись – це нормально, адже ця емоція дозволяє уберегти людину від небезпечних вчинків. Надайте дитині інформацію про коронавірус відповідно до її віку, стараючись зменшити її страх.
- 2.** Аналізуйте інформацію, відрізняйте факти від неправдивих новин (фейків) та вчіть розбиратися в інформації своїх дітей. У сучасних умовах це вміння є надзвичайно важливим.
- 3.** Дотримуйтесь інформаційної дієти – достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій. Не обговорюйте невтішних сценаріїв з детальними подробицями у присутності дитини, адже діти реагують на все почуте набагато глибше і болісніше, ніж дорослі!
- 4.** Переконайте дитину у тому, що під час карантину не варто припиняти навчання, адже мозку, як і будь-якому органу, потрібне щоденне тренування.
- 5.** Старайтесь дотримуватись режиму дня, окреслюючи час для уроків, ігор та відпочинку, виконання домашніх обов'язків. Добре, коли навіть в умовах карантину у дитини є можливість займатися улюбленим хобі.
- 6.** Організуйте дитині куточок для виконання шкільних завдань, стараючись обмежити вплив відволікаючих предметів та привчаючи до порядку на робочому столі.
- 7.** Привчайте дитину сідати за виконання завдань самостійно, звертаючись до Вас за допомогою при потребі. Знаю – це не легко, але таким чином ви навчатимете дитину відповідальності, матимете більше часу на власні справи.
- 8.** Вчасно зупиняйтесь, якщо відчуваєте емоційне навантаження (злість, роздратування, тривогу), зберігайте витримку, адже надмірний тиск на дитину не принесе користі!
- 9.** Пам'ятайте, що дитина має право на помилку. Вона повинна розуміти, що за помилки не карають (адже вчитиметься ретельно їх приховувати), їх разом виправляють!



10. Частіше посміхайтесь та обіймайте своїх дітей, адже зараз вони, як ніколи, потребують Вашої любові, підтримки та розуміння!