

9 ПРАВИЛ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Практичний психолог ЗССО №147 міста Києва Онопрієнко Н.І.



1 ДОРΟΣЛИЙ МАЄ ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ.

Щоб надати підтримку дитині, мама чи тато має бути в ресурсі; аналог: у літаку кисневу маску надіваємо спочатку на себе, потім на дитину.



2 ОBOB'ЯЗKОВО РОЗМОВЛЯЙТЕ З ДІТЬМИ!

Відповідайте на питання, які турбують дитину, при цьому пам'ятайте про контакт очима та тілесний контакт. Дитина має бути певною, що вона почута, що її думки і емоції важливі для дорослого. Важливо під час спілкування бути з дитиною чесною і говорити зрозумілою для неї мовою.



3 ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ, ЧОМУ САМЕ ТАКІ МІРИ, ДЛЯ ЧОГО САМЕ ВОНИ НЕОБХІДНІ.

Роз'яснюйте зрозумілою для неї мовою і тоді дитина буде відчувати контроль, включеність у суспільство, буде розуміти, що вона також робить разом з усіма спільну справу і почуватиметься у безпеці (на кшталт того, як всі разом ми збираємо пластмасові кришечки на протези для воїнів).

9 ПРАВИЛ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Практичний психолог ЗССО №147 міста Києва Онопрієнко Н.І.



4 БУДЬТЕ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ДИТИНИ.

Дитина вчиться не з наших слів, а із спостережень за нашим життям, як ми долаємо труднощі; як ми можемо прийняти і відпустити те, що ми не можемо контролювати; як у складні моменти можемо розрадити ближнього.



5 ОРГАНІЗУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ, РОЗКЛАД НАВЧАННЯ.

Дитина потребує чіткої організації. Важливо включати всі активності: фізичну, навчальну, ігрову, відпочинок, здоровий сон і здорове харчування, хобі. Це дитину заспокоює, дитина знає, що буде відбуватися далі. Старші діти так вчатьса самоорганізації.



6 ВКЛЮЧАЙТЕ РЕСУРСНІ АКТИВНОСТІ В РЕЖИМ ДНЯ.

Руханки, приємні цікаві ігри, приємні цікаві фізичні активності, настільні ігри, малювання, домашній театр, приготування їжі, перегляд фільму та його обговорення, тощо. Ці моменти є клеєм для стосунків, знімають стрес і допомагають відновлюватися.