



ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТОСУНКИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

(Поради практичного психолога)

Андрєєвої – Лось Валерії Володимирівни

**Є ЧАС ПРАЦЮВАТИ, І Є ЧАС ЛЮБИТИ. НІЯКОГО ІНШОГО ЧАСУ НЕ
ЗАЛИШАЄТЬСЯ. (КОКО ШАНЕЛЬ)**



**В кожній ситуації намагайтеся побачити
щось позитивне**

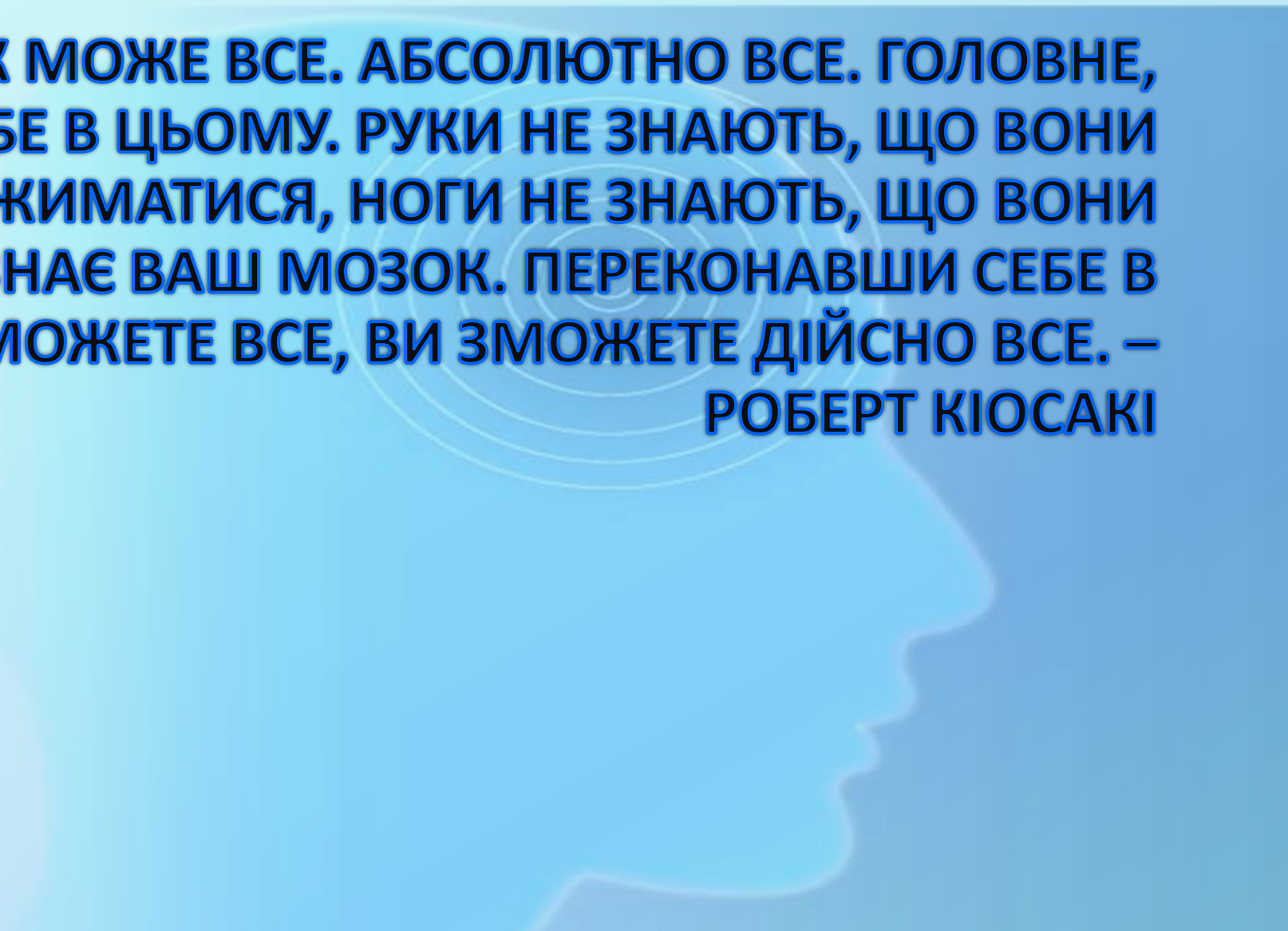
1. ПІДТРИМУЙТЕ ВЛАСНУ ДИТИНУ – СПІЛКУЙТЕСЬ З НЕЮ



2. НАМАГАЙТЕСЯ ЗРОЗУМІТИ СТАН ДИТИНИ, ЇЇ ПОЧУТТЯ. ПРИЗНАЙТЕСЬ, ЩО ВИ ТЕЖ МАЄТЕ ТРУДНОЩІ З ОРГАНІЗАЦІЄЮ ЧАСУ ВДОМА В ПЕРІОД КАРАНТИНУ СКЛАДІТЬ РОЗПОРЯДОК НА ДЕНЬ, НА ТИЖДЕНЬ



**ВАШ МОЗОК МОЖЕ ВСЕ. АБСОЛЮТНО ВСЕ. ГОЛОВНЕ,
ПЕРЕКОНАТИ СЕБЕ В ЦЬОМУ. РУКИ НЕ ЗНАЮТЬ, ЩО ВОНИ
НЕ ВМІЮТЬ ВІДЖИМАТИСЯ, НОГИ НЕ ЗНАЮТЬ, ЩО ВОНИ
СЛАБКІ. ЦЕ ЗНАЄ ВАШ МОЗОК. ПЕРЕКОНАВШИ СЕБЕ В
ТОМУ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВСЕ, ВИ ЗМОЖЕТЕ ДІЙСНО ВСЕ. –
РОБЕРТ КІОСАКІ**



3. ТРИВАЄ ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ФУНКЦІОНУВАННЯ. У КОГОСЬ ВІН ТРИВАЄ ДВА ТИЖНІ, А У КОГОСЬ – 2 МІСЯЦІ. БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ ДО СВОЄЇ ДИТИНИ!

Перші дні вдома на карантині

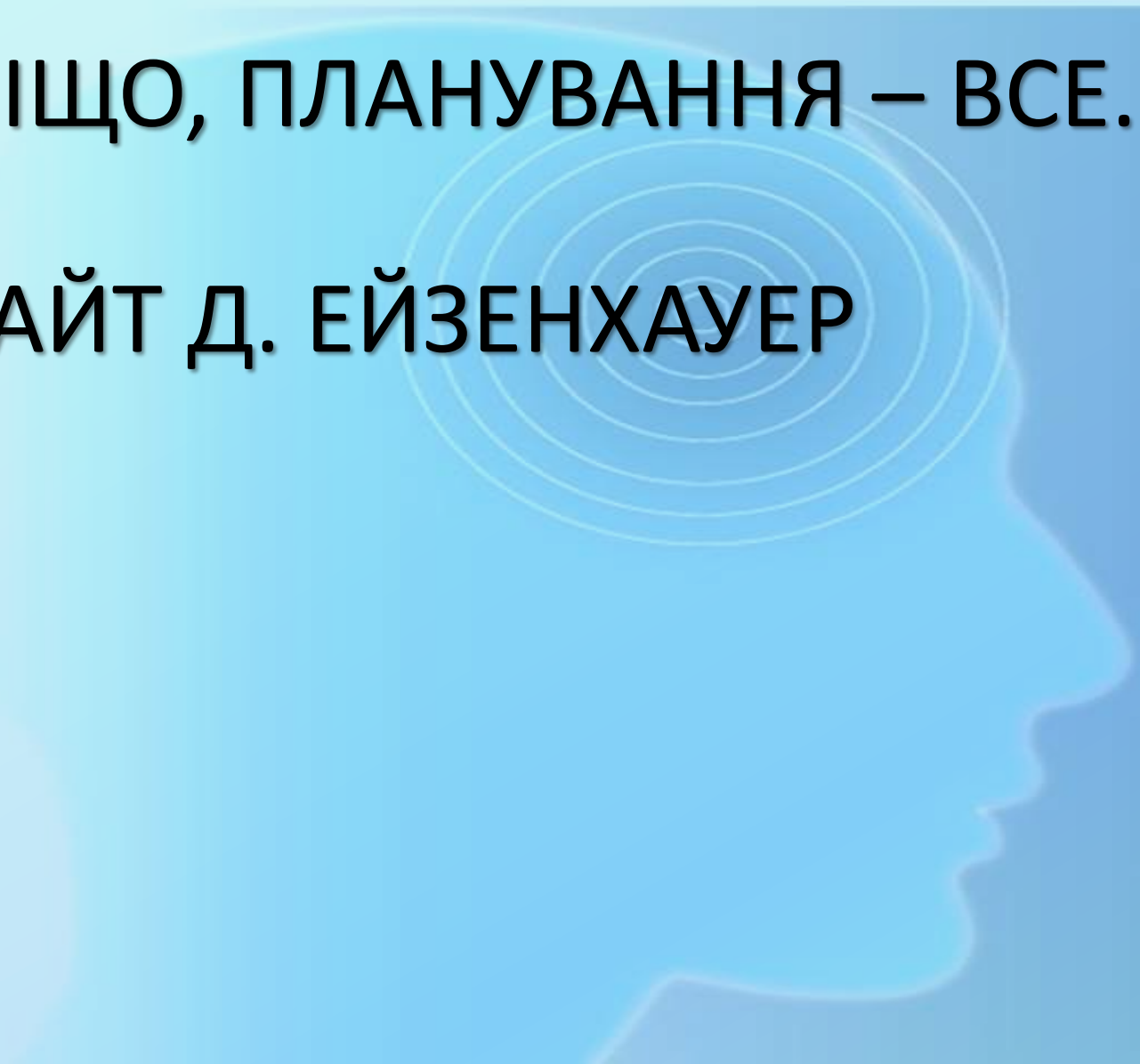


Бажаний вигляд дня дитини
очима батьків



ПЛАНИ – НІЩО, ПЛАНУВАННЯ – ВСЕ. –

ДУАЙТ Д. ЕЙЗЕНХАУЕР



**ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ ВЧИТЕЛІ
ДЛЯ СВОЇХ ДІТЕЙ, ДИТИНА МОЖЕ
НЕ СПРИЙМАТИ ВАС У ЦЬЙ РОЛІ...**



- ✓ **У батьків немає потрібних професійних навичок...**



ІНОДІ ЩОСЬ МОЖЕ ЙТИ НЕ ТАК, ЯК
ХОТІЛОСЯ-Б, АЛЕ ВИ НЕ ПОВИННІ
ЗУПИНЯТИСЯ.

– МАЙКЛ ДЖОРДАН

ЩО Ж РОБИТИ БАТЬКАМ???

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ:

1. День не має перетворюватись на суцільне виконання домашніх завдань;



школа не повинна асоціюватись із додатковим покаранням (постійними уроками вдома)



ЧІТКО ВИЗНАЧТЕ МІСЦЕ У ПОМЕШКАННІ, ДЕ Є «ДІЛОВА» ЗОНА ВАШОЇ ДИТИНИ – ДЕ ВОНА ВЧИТЬСЯ ВДОМА

На часі встановлення і дотримання
особистих кордонів



Вчіться поваги до дитини, привчіть себе стукати, перш ніж увійти в кімнату підлітка, якщо ви не робили цього раніше. Час, коли дитина вчиться не підходити без нагальної потреби до мами, яка працює з дому.



**ПЕРЕРВИ МАЮТЬ БУТИ І ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННЯ:
МАЛЕНЬКІ ВТОМЛЮЮТЬСЯ ЗА 10-15 ХВИЛИН, ПІДЛІТКИ –
ДЕСЬ ЗА ПІВГОДИНИ.**



ВЧАСНО ПРОВІТРЮЙТЕ ПОМЕШКАННЯ.

Якщо дитина перебуває в задусі, у неї знижується активність, вона втомлюється, закатує істерики. Чим менше повітря, тим гірші результати навчання.




СКЛАДІТЬ З ДИТИНОЮ ПЛАН: ТИ ПОЧИНАЄШ РОБИТИ ОЦЕ, ПОТІМ – ЦЕ.

Адже якщо дитина бачить одразу усі завдання, то така кількість приводить до паніки і їй легше взагалі закрити щоденник або месенджер.



Subjects	Time start	Time end
Math	6:25	7:00



wikiHow

ВЕЛИКЕ МИСТЕЦТВО НАВЧИТИСЯ БАГАТО
ЧОМУ – ЦЕ БРАТИСЯ ВІДРАЗУ ЗА
НЕБАГАТО.

– ДЖОН ЛОКК

З ЯКОГО ЗАВДАННЯ ПОЧАТИ НАВЧАННЯ ?

Тип 1.

Якщо дитина швидко встає, умивається і починає усе робити. Коли така дитина їсть, вона спочатку з'їдає всі найсмачніші шматки і залишає несмачні наостанок. У такому ж режимі вона "вмикається" в усе нове. Тобто дуже швидко "входить" в урок – але й швидко втомлюється. Вона швидко здає контрольну роботу – але не факт, що там не буде помилок. Про таких дітей кажуть, що вони все схоплюють миттєво, але не зрозуміло, наскільки довго будуть це пам'ятати.



складне давати на початку. І робити зарядку після уроку.

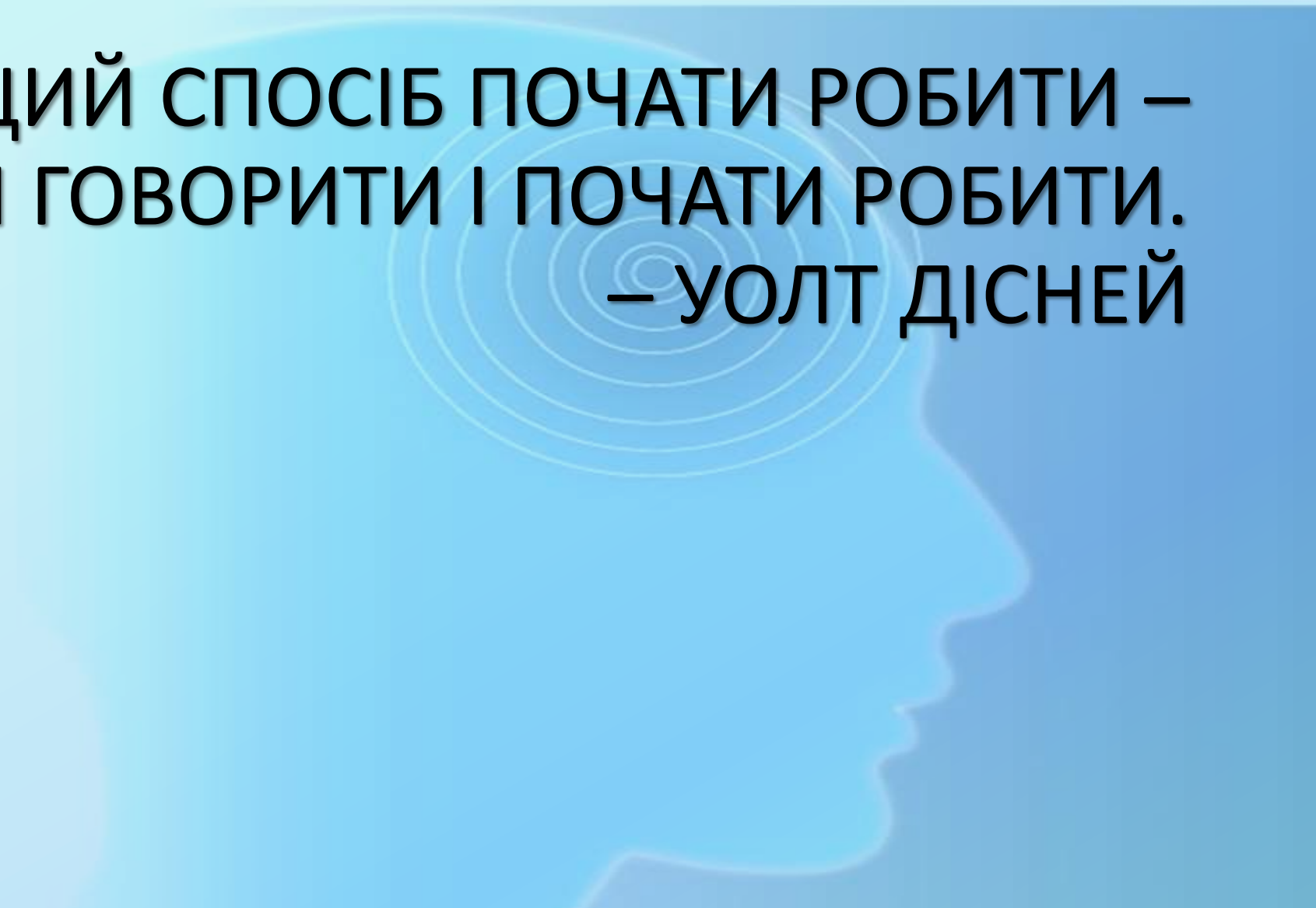
Тип 2.

Діти, які довше розганяються. Вони "вмикаються" не так швидко – але довше йдуть. Ці діти переважно встають поволі, не з першого разу, зазвичай спочатку з'їдають несмачне, а смачні шматочки залишають наостанок.



- Таким дітям треба на розгін давати легкші завдання, а складні – потім. Їм навіть можна ставити під час навчання енергійну музику – якщо музика їх не відволікає. Або робити перед уроком зарядку.

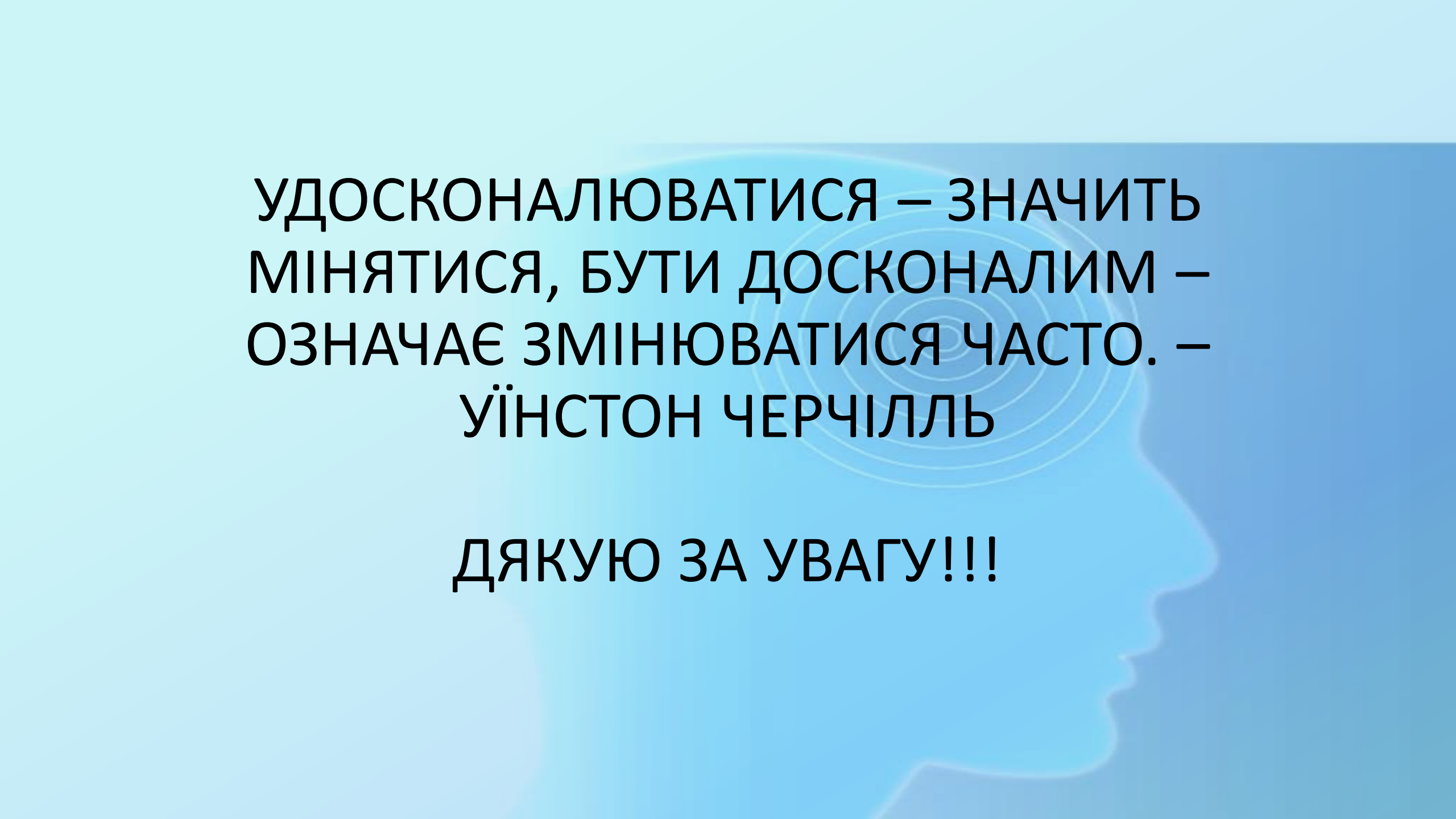
КРАЩИЙ СПОСІБ ПОЧАТИ РОБИТИ –
ПЕРЕСТАТИ ГОВОРИТИ І ПОЧАТИ РОБИТИ.
– УОЛТ ДІСНЕЙ



ОБУМОВЛЕНИЙ ЧАС АБО ДЗВОНИК БУДИЛЬНИКА, ЯКИЙ КЛИЧЕ ДО НАВЧАННЯ. АБО МИ ГОВОРИМО: “ЗА 10 ХВИЛИН СІДАЄМО ЗА УРОКИ”



Це – повага до дитини!



УДОСКОНАЛЮВАТИСЯ – ЗНАЧИТЬ
МІНЯТИСЯ, БУТИ ДОСКОНАЛИМ –
ОЗНАЧАЄ ЗМІНЮВАТИСЯ ЧАСТО. –
УІНСТОН ЧЕРЧІЛЛЬ

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!