**Поради для батьків  на карантині**

Сьогодні діти, так само, як і дорослі, перебувають у напрузі, вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, стану батьків, змін звичайного режиму та обмежень. Допокинемаєрозуміння та ясностіцьогопитання, напругапосилюється.

Діти під час дистанційного навчання і перебування в домашніх умовах потребуютьбатьківськоїпідтримки, вони очікуютьвідбатьківпсихологічноїдопомоги.
Ідеально, якщо батьки намагаються бути в контактізі станом дитини та їїпочуттями, чесноговорять про своїтривоги та відчуття.

Під час карантину не вистачаєпростих речей: спокійнихпрогулянок, змінимісцьперебування та відвідуваннясвоїхдрузів та близьких людей.

Сліднавчитися таким важливим речам, якіслідзробитипріоритетнимипід час карантину:

✔вмітизрозуміти і пробачитиіншого члена сім’ї;

✔поважативибірвашоїдитини;

✔визнавати свою провину, якщови неправі;

✔ не розвиватиконфлікт, бокожна сварка віддаляє людей один від одного;

✔ не ображатидитинучиіншого члена сім’ї;

✔взаємодопомога членам сім’ї.

Гарною ідеєю, відоднотипнихднів буде започаткуваннячогось одного, нового кожного тижня, наприклад: тиждень книг, тижденьобіймів, тижденьдобрихслів. Все цедопоможерозвитку та позитивно вплине на психологічнийкліматсім’ї.

Окремо, слід відмітити „тиждень без образ” та „тиждень без критики”.Звісно, щоцеідеальний стан людини та сім’ї, коли в ній не ображаються, а постійнопідтримують один одного, але в багатосімейлишевчиться такому вмінню та стану. Тому, впроваджуючи, „тиждень без образ” потрібноще на вихідних перед початком такого тижня, домовитися, щоніхтоні на кого не ображається, тобто будь-яка звичнареакція на образливийчинниквідразупогашається, не дозволяючиобідізаполонитимозок, а по закінченнютижняобговорити, щобуло не приємним для кожного члена сім’ї.

Обов’язковим, під час новихреалійжиття буде визначенняграфікужиттясім’ї та дисциплінадотриманняйогорозпорядку. Слід не забувати про час „для себе”, оскількикожен, не залежновідролі, яку виконує в сім’їлюдина, чи то мама чи 5-річна дитина, коженіндивідпотребує простору хоч маленького та певного часу, щобпобути на самоті. Головне пам’ятати, щодітей не потрібно весь час розважати.

Головне правило карантину дорослізнаходьте час для себе і своїзахоплення. Поміркуватичиможевзятисьписатищоденник. Веденняостаннього буде вкрайдоречним у нинішнійситуації, аджедіяпаперу та ручки позитивно впливаєнапсихологічно-емоційний стан людини.

Також не забувайтемотивувати себе під час карантину та гарною ідеєю буде, коли дитина буде бачити, щовипостійнопрацюєтетакож над собою, наприклад:

✔визначте та поставте перед собою короткостроковуціль, розкажіть про неїдитині та визначте строки їїреалізації. Добре, буде якщодитина поставить перед собою своюціль на цей же термін;

✔напишіть пост у соцмережах про своюціль. Дитина повинна бачити й розуміти, що батьки серйозно та наполегливопідходять до своїхбажань;

✔долучіться до онлайн – челенджу, якщо для вас груповапідтримка є важливою та приєднайте до ньогосвоїдітей, якщоцедоречнозробити, виходячи з їхінтересів.

Під час карантину можна „перезагрузитись”, а відведений час перетворити на джерелобільшоїблизькості.
Близькість – це коли ми приділяємоувагусвоїмрідним та по-іншомудивимося, відмічаючизміни, яківідбуваються, адже вони ростуть та по своємубачатьситуацію. Для тих, хтохочепобудуватикомфортнівідноситизісвоїмидітьми та, загалом, у сім’їцеплідний час для роботи.

Будьте розважливі та відмічайте 5 речей, якіпорадували вас кожного дня та навчітьцьомумистецтву вашу дитину та іншихчленівсім'ї.

**Кілька порад, які можуть стати в нагоді у період, коли дитина не в школі і майже увесь час – вдома:**

* Діти повинні бачити оптимізм в очах батьків, тому що сприймають світ не через екран телевізора, а через поведінку своїх батьків.
* Обов’язково використати цей час для кращого пізнання одне другого, це і спільне вивчення, заняття, ручна робота. Щоб діти побачили вміння батьків з іншої сторони.
* Дуже важливо розвивати сімейні традиції, готувати разом, складати плани на літо. Тобто робити те, що повинно об’єднувати батьків й дітей.
* Дуже важливо слухати. Батьки, крім очей, мають мати величезні вуха. Якщо вони будуть прислухатися до того, що діти говорять – це дасть позитивний вплив на розуміння своїх дітей і дасть вау-ефект. У батьків такий шанс зараз є.
* Проблема соцмереж не нова, зараз діти мають на це більше часу. Відповідно, їх треба зайняти чимось іншим. Тому потрібно слухати, а не тільки спостерігати, а ще спілкуватися. Це не одразу вдасться, але батьки навчаться краще комунікувати з дітьми і це буде великим прогресом надалі в їхніх сімейних стосунках.
* Батьки повинні знати і розуміти, що ніхто крім них на їхніх дітей не вплине. Тепер навіть не скажеш, що "це погано сказав педагог, сусід чи вулиця". Все, що твоє – це ти даєш. Тому тут важливо показати, ЩО ми даємо своїй дитині. Це час для демонстрації сімейних цінностей і традицій. Ми на це завжди не маємо часу.
* Батьки будуть вчитись, бо в них є відповідальність за виховання. Та й діти будуть, як то кажуть, “на голову лізти”, тому батьки мусять щось робити. Це як вулкан: ми його не можемо прикрити, тільки направити. То краще каналізувати його в корисне русло, ніж просто заливати водою. Оце: не бігай, не кричи, не стукай, не слухай голосно музику, всяке “не” – заборонене, потрібно накласти вето на “не” . Має бути навпаки: а що? а як? Допоможи, навчи. Хай діти учать батьків. Кожна криза дає потім позитив.

**Чим зайняти дитину під час карантину – поради для батьків.**

Як перетворити карантин у корисне дозвілля ?  Варіантів провести корисно та цікаво дозвілля – безліч. Це не значить, що його потрібно провести з гаджетами або перед телевізором. Є безліч занять, які сподобаються вашій дитині й будуть для неї корисними. Відволікти дитину від телефону – не легка справа, але реальна. Якщо дитині запропонувати цікаві альтернативні ігри, вона неодмінно погодиться провести час граючись з вами, ніж сидітиме в гаджеті.

***Ідеї для проведення корисного дозвілля з дітьми:***

•        **Настільні ігри** неодмінно мають захопити вашу дитину. Їх варто обирати за віком. Лото, «ходилки-бродилки з кубиком»,  пазли   будуть  цікаві для діте .

•        **Заняття для розвитку**теж будуть доречні. До цієї категорії можна віднести розмальовки, ліплення з пластиліну. Звичайно ж, такий вид діяльності сприяє розвитку творчих здібностей.

А ще можна запропонувати дитині виготовити фотоколаж сім’ї. На великому аркуші паперу можна намалювати велике дерево, на гілках якого приклеїти фотографії членів сім’ї. Таке заняття неодмінно сподобається вашій дитині.

•        **Хатні справи.**Долучайте дітей до домашньої роботи – їм цікаво,  для вас - хоч і невелика, а все ж допомога. А головне дитина буде зайнята. Можна разом помити посуд, приготувати смачну страву або полити вазони. А ще можете разом з дитиною посадити якусь рослину в горщик та стежити за її ростом.

•        **Звичайне читання перетворіть у гру.** Після прочитання казки або оповідання спробуйте разом з дитиною влаштувати за її мотивами домашній театр. Цікавим для дітей буде також театр тіней. Для цього необхідно встановити настільну лампу біля стіни і руками показувати фігури тварин.

Кожним мамі та татові корисно задавати собі одне запитання: «Коли моя дитина підросте і буде згадувати своє дитинство, що вона буде пам’ятати?» Відповідаючи на це запитання кожен повинен зрозуміти, чи правильно дитина проводить своє дозвілля. Зрозуміло, що батьки, які прийшли з роботи, не завжди можуть активно проводити з дитиною час. І телефон для батьків інколи є рятівним. Але пам’ятайте, що діти дуже швидко виростають. Тому шукайте скрізь балансу – аби був час і для себе, і для дитини.

**У якому віці можна лишати дитину вдома наодинці.**

      У зв’язку з оголошенням узакладах освіти  карантину діти залишаються вдома. Батькам, які мають дітей і працюють, іноді доводиться ламати голову - як бути: залишатися з дитиною вдома чи спробувати залишати її вже наодинці. Добре, якщо поруч бабусі, дідусі, сусіди, знайомі, які можуть придивитись за дитиною. А якщо нема? У якому віці можна залишити вдома дитину насамоті?

         Юридично залишати насамоті дитину до 11 років заборонено. З психологічної точки зору теж. Однак, є діти, яких і в 15 років залишити наодинці небезпечно. Як дізнатися, чи готова ваша дитина бути деякий час одна? Для цього запитайте, скажімо, дитину чи погана звичка гризти нігті. Здебільшого діти відповідають, що це погано. На перший погляд, батьки вважають, що дитина молодець і що вона все правильно каже. Після цього поставне друге питання: «Чому ти вважаєш, що це погано?». Якщо у дитини є сформоване відчуття "я" і "що важливо для мене", то вона відповідатиме: «У мене нігті будуть не красиві…», «Це погано для мого здоров’я». Якщо ж у дитини цього поняття ще немає, відповідь буде: «Бо мама буде сваритися і дітки будуть сміятися». Відчуваєте різницю? Ось це запитання можна використовувати перевіряючи, чи готова ваша дитина бути вдома одна. Якщо дитина не лише розуміє, що є погане і хороше, а коли усвідомлює, чому це для неї погано або добре.

В жодному разі не залишайте дітей, коли помічаєте, що у них поганий настрій або спостерігається депресивний стан. Якщо безвихідь і залишити дитину наодинці все ж таки доведеться, дайте її таке завдання, яке дитина може виконати. Наприклад, скласти пазли або розмалювати малюнок. Повернувшись додому, не забудьте похвалити своє чадо та сказати, що ви ним пишаєтеся».