

# **КАРАНТИН: ДІТИ-БАТЬКИ**

**ОЛЬГА ЦУРКА,  
ПСИХОЛОГ ДНЗ 590**



Ваші очікування від  
семінару?



ЯК ПОЧУВАЮТЬСЯ БАТЬКИ, ТАК  
ПОЧУВАЮТЬСЯ ДІТИ

ЯКЩО БАТЬКИ БУДУТЬ ТРИВОЖНІ, ДІТИ  
ТАКОЖ БУДУТЬ ТРИВОЖНІ



# ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО КОРОНОВІРУС?

- Для маленьких дітей хвороба є абстрактним поняттям, і необхідність ізоляції засмучує їх найбільше.
- Ви можете сказати: «у світ прийшов новий вірус (нова хвороба). Вчені ще розробляють ліки від неї. Але людство і ми віримо, що усе закінчиться добре, як у казці, коли добро перемагає зло»
- Діти можуть запитати: «А ми помремо?» - «Я так не думаю, я вірю, що ми переможемо». Маленькі діти сприймають смерть не так, як дорослі.

# ЗМІНА ПРАВИЛ

- Під час карантину змінились правила і дітям потрібно пояснити, з чим це пов'язано.
- Чому вони не ходять в садочок, школу.; для чого потрібно часто мити руки, одягати маску; сидіти вдома, триматись дистанції тощо.
- Тоді вони не будуть дофантазовувати щось своє і боятись невідомого.



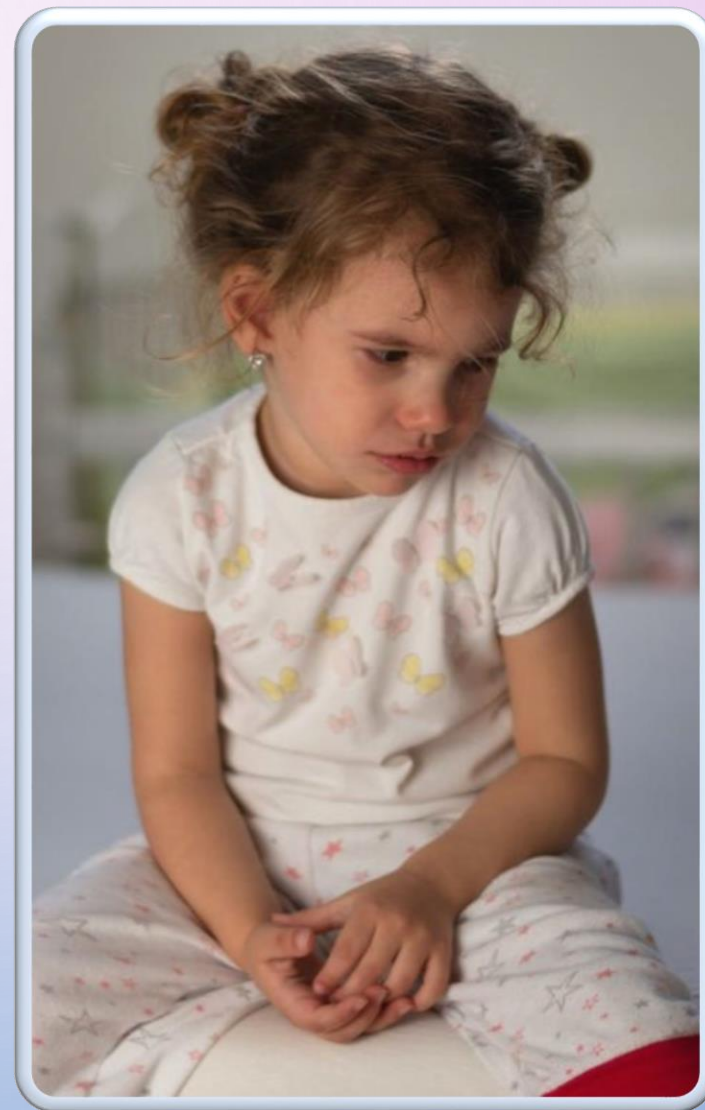
# ДОТРИМУЙТЕСЬ ГРАФІКА

*Під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня дитини.*

Карантин – не зовсім канікули 😊 Різка зміна графіка також може викликати у дитини стрес. Корисно буде написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і повісити його так, щоб дитина постійно його бачила. Важливо, щоб вона знала, що відбуватиметься протягом дня - коли буде час для ігор, читання і відпочинку.

## ЕМОЦІЇ : НУДЬГА, СУМ, РОЗДРАТУВАННЯ ...

- Ці емоції переживати – нормаль УСІМ! Діти можуть нудьгувати, тобто, нічого не робити. Не потрібно одразу давати їм у руки планшет чи вмикати мультики, інакше, вони так і робитимуть надалі у своєму житті – «затикатимуть» емоції екраном. Скажіть їм: «Ну, понудьгуй. Спробуй посидіти, полежати, прислухатись до себе. Пофантазувати про щось».
- Діти повинні навчитись справлятися з нудьгою та самотійно: помалювати, вирізати, зробити поробку, написати казку, тощо.



# СИБЛІНГИ

Тут не варто брати на себе роль судді: одного жаліти, іншого – карати. **Діти сваряться і через втому, і через голод, і через ізоляцію, тобто відсутність контактів, і тому що сваряться.**

Сваритись – нормально, навіть – добре, вони не заганяють злість всередину (це – профілактика депресії, якою хворіють і діти), так вони навчаються контактувати зі світом.

Приєднуйтесь до емоцій дітей: «так, я розумію, що ти відчуваєш: злість, гнів, образу. Так, тобі боляче, посидь зі мною, і поплач, покричи мені». А тепер тобі вже краще? Що будемо робити? Дитина підзарядилась від вас (бо батьки – це ресурс, акумулятори живлення для дитини), і все, вона вже не ображається, вона вже хоче гратись, тому що дошкільний вік, провідна його діяльність – гра. Дитина не може не гратись навіть в часи карантину. І це – добре, так потурбувалась природа.





ПІДТРИМУЙТЕ КОНТАКТИ З БЛИЗЬКИМИ,  
ДРУЗЯМИ, КОЛЕГАМИ, ІНШИМИ ДІТЬМИ

**ЛЮДИНА – СОЦІАЛЬНА ІСТОТА  
У НЕЇ Є ПОТРЕБИ В ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА  
АВТОНОМІЇ**

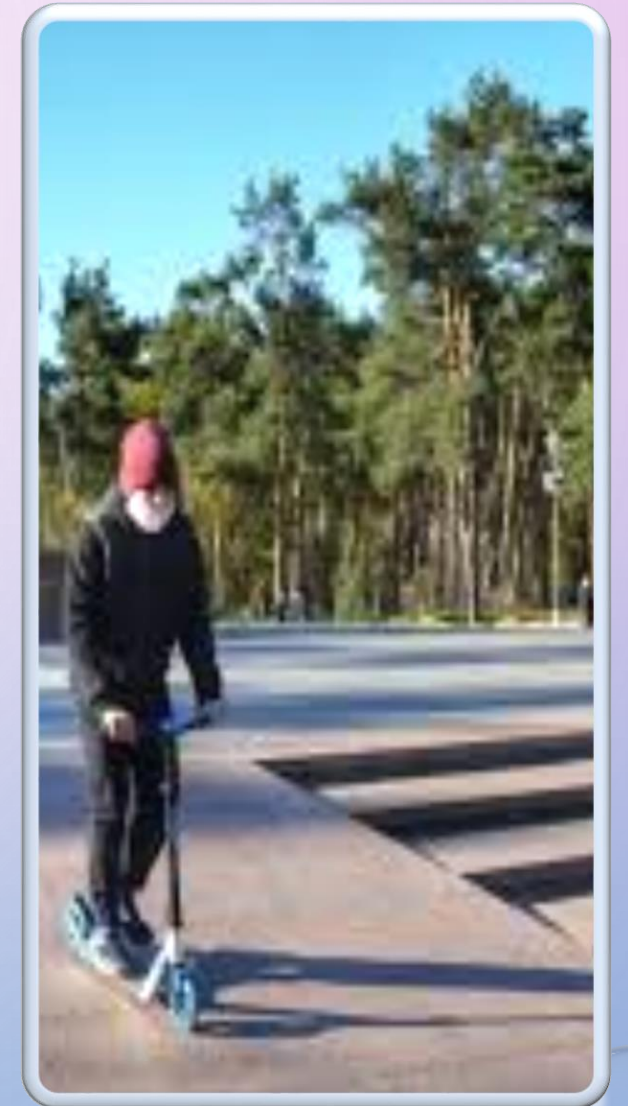
## **ЗАЛУЧАЙТЕ ДИТИНУ ДО РОБОТИ ПО ДОМУ**

Дитячі психологи стверджують, що діти старші 3-х років отримують користь від того, що допомагають батькам по дому.

Вони допомагають прати, прибирати, накривати на стіл тощо.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

- ПРОГУЛЯНКИ
- СПОРТ: ВИКИДАЮТЬСЯ ЕНДОРФІНИ (НАШІ ВНУТРІШНІ АНЕСТЕТИКИ), ЯКІ ДАЮТЬ ВІДЧУТТЯ ЕЙФОРІЇ, ТОМУ ЦЕ – ВАЖЛИВО. ЧАСТО ЗАЛЕЖНІ ЛЮДИ СТАВАЛИ ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СПОРТУ, БО БІОХІМІЯ ТА Ж САМА.



## СПІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ:

- ПОРОБКИ, НАСТІЛЬНІ ІГРИ. ПО-ПЕРШЕ, ТАКА ДІЯЛЬНІСТЬ (ПОРОБКИ) ЗАСПОКОЮЄ. ПО-ДРУГЕ, - СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ.
- РІЗНОМАНІТНІ ПОРОБКИ - ХОРОШИЙ СПОСІБ РОЗВАЖИТИ ДИТИНУ І ДАТИ ЇЙ МОЖЛИВІСТЬ ПРОЯВИТИ СВОЇ ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ. ФАНТАЗІЯ ДІТЕЙ БЕЗМЕЖНА, І ВОНИ МОЖУТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРАКТИЧНО ВСЕ, ЩО ПІД РУКОЮ.