

Рекомендації батькам

Карантин змінив умови життя багатьох сімей. Виникли питання щодо стосунків з дітьми які тепер 24 години на добу знаходяться вдома. Наші рекомендації підкажуть як Вам спілкуватися зі своїми дітьми, як покращити стосунки з ними, на що звернути увагу під час спілкування. Найголовніше в цьому Ваше вміння безумовно приймати свою дитину не за те, що вона слухняна, розумна, гарно вчиться і т.д., а просто так, просто за те, що вона є. Це зовсім не означає, що Ви не можете висловлювати дитині своє невдоволення, але тільки невдоволення її окремими діями, а не дитиною в цілому.

Зараз багато батьків знаходяться у стані підвищеної тривожності. Вони зіштовхнулися з багатьма труднощами і це не могло не відбитися на їхньому настрої, самопочутті. А діти цілий день вдома - вимагають уваги, хочуть спілкування. Як не зірватися на них? Як не погіршити стосунки з ними? Пам'ятайте, діти дивляться на Вас і добре помічають Ваші емоції та настрої, вони чутливі до найменшої фальші у стосунках.

Правила для батьків

1. Не заважати дитині займатися дистанційною освітою чи якоюсь важливою справою. Дитина вчиться бути відповідальною за свою справу.
2. Якщо дитині важко щось зрозуміти чи зробити і вона сама просить їй допомогти – допоможіть.
3. Не говоріть з дитиною наказовим тоном.
4. Не погрожуйте покаранням. Коли це трапляється часто, діти до цього звикають і перестають на це реагувати.
5. Не критикуйте. Критика має бути тільки конструктивною, яка допоможе дитині виправити ситуацію, вирішити проблему.
6. Якщо дитина викликала у Вас негативні емоції, не тримайте в собі образу, гнів. Скажіть їй, що Ви відчуваєте в цей час. Повідомте їй про себе, про свої почуття, свої переживання, а не про неї, не про її поведінку.
7. Не вимагайте від дитини неможливого. Наприклад, сидіти тихо цілий день і не заважати. Це неможливо для будь-якої дитини.
8. Вимог, заборон, не повинно бути дуже багато, але обов'язково вони повинні бути.

Рекомендації

1. Звертайте увагу на емоційний стан дитини. Розмовляйте з нею. Запитуйте її що вона відчуває, чого хоче, про що мріє.
2. Залучайте дитину до спільної роботи - на кухні, в кімнаті. Висловіть подяку за допомогу Вам у цій справі.
3. Цікавтеся тим, що дитина читає. Якщо читати вона не любить, то почніть читати разом з нею.

4. Поговоріть з дитиною про її хобі. Розкажіть їй про своє.
5. Знайдіть час коли Ви можете в спокійному стані поговорити з дитиною про її навчання, про труднощі які в неї можуть виникати.
6. Залучайте дитину до справ по догляду за тими, хто цього потребує (дідусі та бабусі, молодші братики та сестрички) - тоді дитина відчуває себе дорослою.
7. Намагайтеся не драматизувати ситуацію в яку Ви потрапили. Дитина повинна відчувати те, що батьки впораються з будь-якими труднощами, а це означає для неї те, що і вона впорається зі своїми.

Сподіваємося, що наші поради та рекомендації допоможуть Вам у вихованні Ваших дітей.

З повагою, психолог Додь Н.А.