

Консультація для батьків



**ПІД ЧАС КАРАНТИНУ
НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ДІТЕЙ САМИХ,
І СПІЛКУЙТЕСЬ ІЗ НИМИ**



Діти дошкільного і середнього віку мусять лишатись з дорослим

Якщо йдеться про дитину дошкільного віку, то вона не може залишатися сама. Так само дитина середнього шкільного віку не може доглядати дошкільнятко. У неї ще не сформована відповідальність, а увага може відволіктись на якусь забавку і буде втрачено контроль за малечею.

Взагалі малих дітей навіть небезпечно лишати самих. Їм в будь-який момент може стати нудно – і тоді вони можуть взятись до якихось заборонених предметів чи занять.

Не виключено, що гуртки з невеликою чисельністю дітей будуть працювати, але тут йдеться про дітей вже старших, а що, справді, робити з меншими?

Єдина адекватна порада у такій ситуації – знайти дорослу людину з числа рідних, чи знайомих, яка могла б доглянути дитину. Або, ще варіант, батьки можуть домовлятись між собою, збирати декількох дітей до купи і доглядати їх по черзі.

Перевірте дітей на відповідальність і залиште їм цікаві завдання

Якщо ж доведеться залишати вже старшу дитину саму, то тут батьки повинні розуміти, на скільки дитина вміє сама себе зайняти. Якщо у неї ще немає такої здатності, тоді вона ще не піросла і не можна її залишати. Якщо ж вже достатньо розвинута – то в сучасному світі у дітей достатньо розваг. Усі старші діти дуже зраділи цьому карантину. Крім того, дитині треба дати якісь завдання (включити пральку, помити посуд, попилесосити, підлити квіти). Навіть, якщо вона не захоче зробити цього, то буде відчувати цей обов'язок і він буде червоною ниткою проходити через її день. До того ж, завдання будуть підштовхувати до того, що діти шукатимуть альтернативні заняття, щоби не виконувати цих обов'язків. У цьому головне, щоби у дітей було відчуття наповненості, значимості дня, відчуття якихось перемог, щоби їх потім похвалили за щось.

Взагалі, якщо дітей буде обмежено від усіх їхніх звичних занять (школи, гуртків, прогулянок), то вони відчуватимуть спустошеність, руйнування звичного способу життя. Тому і треба якось планувати кожен їх день, наповнювати завданнями, щоби вони мали такі «реперні точки».

Важливо дозволяти гуляти дітям на вулиці і спілкуватись з друзями

Три тижні - це доволі багато, якщо дитину тримати на карантині. Все ж для неї це стрес, бо вона буде переважно перебувати у замкнутому просторі і з купою обмежень.

Тому дітей точно треба виводити гуляти, тим більше, що якраз перебування на вулиці, де не має великого скупчення людей не несе особливої загрози.

Молодші діти, зрозуміло, орієнтуються на рідних. Їм треба трохи уваги, побавитись час до часу. А от старші вже орієнтуються на соціум і обмежувати їх у цьому – дуже болісно.

Посиділи у гаджетах, а потім їм хочеться на вулицю. Розвиток підлітка так влаштований, що розумовий ріст прив'язаний до фізичного. Тіло повинно рухатись, щоби розвивався мозок.

Добре зважте чи брати дітей зі собою на роботу

Все залежить від виду роботи батьків. Якщо це людне місце, до того ж добирання громадським транспортом – то це ще гірше, ніж школа. Звісно, якщо є окремий кабінет, простір та умови для розваг – то можна звісно ж.

Але слід пам'ятати, що дитина постійно буде вимагати уваги до себе. І треба добре зважити, чи така можливість буде.

Тривалий карантин різко перейде у інтенсивне навчання

Звісно – це має свої негативи. Адже, як кажуть, найгірше у світі – чекати і доганяти. Спочатку дитина буде чекати і точно у тривозі, бо вона зараз витає усюди. Батьки точно будуть стривожені, а емоційний стан дітей на 99% залежний від дорослих. І малеча розуміє що відбувається щось недобре. І їм з цим важко.

Тому про це все треба з ними говорити. Інакше, загнана всередину тривога дасть реакцію. Це будуть або поведінкові, або соматичні прояви. Тобто, дитина або вередує чи агресує, або на тілі з'являється висипка, чи інша хвороба.

А потім доведеться вчитися дуже інтенсивно. Так, що може наступити виснаження, чи нервовий зрив від того, що не здатний усе вивчити або щось важливе упустити.

Дітям треба пояснювати, що відбувається

Тут доволі тонке завдання для батьків. З одного боку, пояснити треба, а з іншого – треба зробити це так, щоби у дитини не виникло зайвих страхів і тривог. Адже, так чи інакше, карантин буде обговорюватись вдома з більшим чи меншим ступенем тривоги. І дитина точно відчує це. І гірше, коли вона не буде мати пояснень для себе. Тоді та тривога буде відкладатись у дитини всередині, а це дуже погано.

Треба пояснювати все так, як є. Що є небезпечне захворювання, а карантин для того, щоби воно менше поширювалось, щоби ми могли про себе подбати. Також можна дуже спокійно прив'язати пояснення до подібних періодів в попередні роки, коли теж вони йшли на карантин.

Не панікуйте – це негативно відіб'ється на дітях

Психологи жартують, що все приховане стає неврозом. Так само з прихованою інформацією і надмірною істерією навколо цього карантину. Це все точно відіб'ється на дитині. А дорослі, справді, не дуже розуміють, що відбувається. Адже оголосили карантин при одному хворому, а про все решту – обмежена інформація. То ж порада батькам: спілкуйтесь з дітьми на тему коронавірусу і карантину, шукайте пояснення для себе і для них, знаходьте позитивні моменти у такому тривалому спілкуванні.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!