ПІКЛУЮЧИСЬ ПРО ДІТЕЙ ПІД ЧАС COVID -19

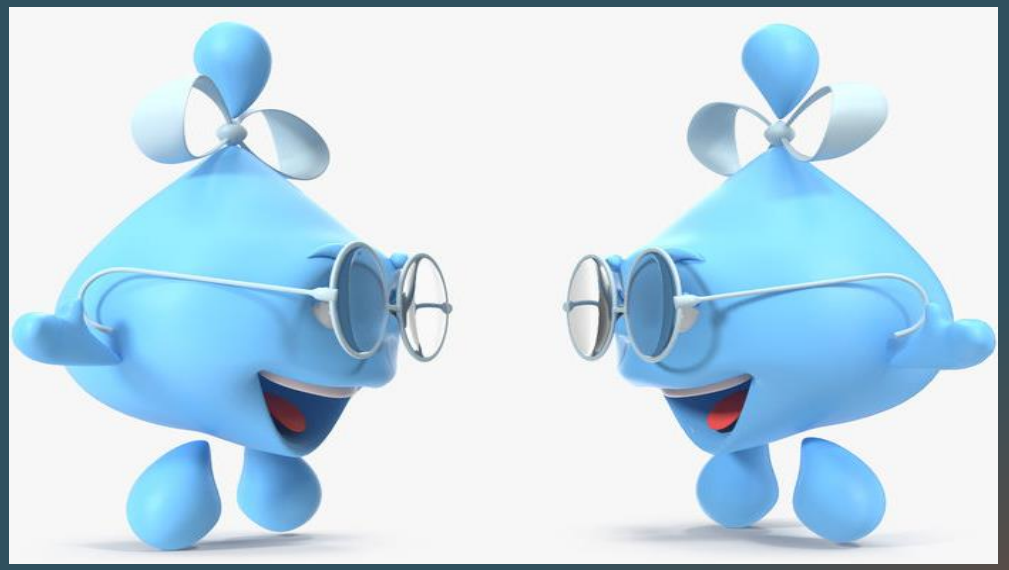
Час один на один

Перелік рекомендацій, які зроблять спілкування з дітьми по-справжньому приємним, корисним й ефективним.

Тимчасове припинення занять у школі та дитячому садочку – чудова можливість налагодити стосунки з дітьми. Спілкування з ними має бути невимушеним. Саме такий діалог дасть малюку відчуття любові та захищеності, а також покаже, що він важливий для вас

ПРИДІЛЯЙТЕ ЧАС КОЖНІЙ ДИТИНІ ОКРЕМО

Навіть якщо ви дуже стомлюєтеся, знайдіть час побути наодинці з дитиною. Щодня приділяйте кожній щонайменше 20 хвилин. Особисті розмови можна влаштувати у певний час, і діти нетерпляче чекатимуть на нього



ЗАПИТАЙТЕ В ДИТИНИ, ЩО ЇЇ ЦІКАВИТЬ

Можливість вибирати розвиває в малечі впевненість у собі. Якщо діти прагнуть робити те, що неможливе в соціальній ізоляції, поговоріть з ними, поясніть, чому так чинити не треба

ЯК РОЗВАЖИТИ МАЛЮКА

- Копіювати його міміку й імітувати звуки
- Співати пісні, грати ложками на будь-якому посуді
- Розповідати казку, читати книгу або розглядати разом ілюстрації
- Складати конструктор, мозаїку, пазли

Що робити з підлітками

Спілкуватися про те, що їм до вподоби: спорт, музика, зірки, друзі

Готувати разом улюблену страву

Займатися спортом під їхню улюблену музику

ВИМКНІТЬ ТЕЛЕВІЗОР І ТЕЛЕФОН. ЦЕ ЧАС БЕЗ НОВИН ПРО КОРОНАВІРУС

Як провести час з дітьми дошкільного віку

- читати книжки та розглядати ілюстрації
- малювати олівцями
- співати пісні й танцювати
- разом займатися господарством – готувати, прибирати в кімнаті

Слухайте своїх дітей! Помічайте їх! Приділяйте їм усю свою увагу!

НАЛАШТУЙТЕСЯ НА ПОЗИТИВ

Складно залишатися у гарному настрої, коли діти бешкетують. Зазвичай ми кажемо: «Припини так робити!» Однак це не викликає зворотної реакції. Пам'ятайте, діти прислухаються лише тоді, коли їм спокійно пояснити, чому так робити не можна. А ще похвалити за те, що вони роблять правильно.

Поясніть дітям, на яку саме поведінку ви чекаєте

Говоріть дитині, що робити, а не те, чого робити не можна. Наприклад, «Будь ласка, прибери свій одяг», замість : «Не створюй безлад»

Головне – це те, як ви говорите

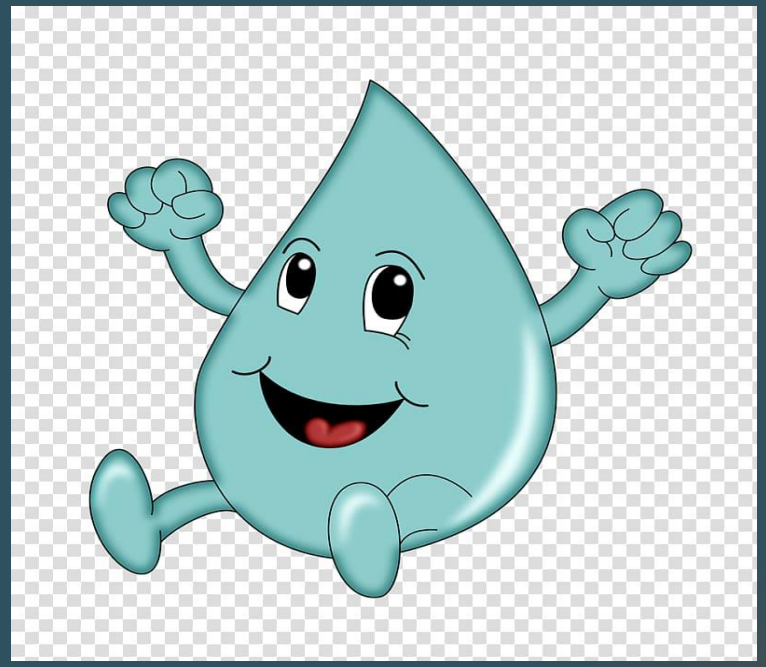
Якщо ви будете кричати, це може ще більше розізлити та рознервувати вас і вашу малечу.

Говоріть спокійним тоном.

Називайте дитину на ім'я.

ЗАОХОЧУЙТЕ ДИТИНУ ЗА ХОРОШУ ПОВЕДІНКУ

Намагатися хвалити дітей за все, що вони роблять добре. Навіть якщо вони не звернули на це увагу, незабаром ви побачите – діти повторюють ті дії, за які їх хвалять. Також схвалення їхніх дій допоможе продемонструвати, що ви все помічаєте, і піклуєтесь про них



Будьте реалістами

Чи справді дитина може виконати те, про що ви її просите?

Дитині дуже важко мовчати весь день, знаходячись вдома, втім 15 хвилин тиші під час телефонного дзвінка – це те, що їй під силу

Допоможіть підліткам залишатися на зв'язку

Підліткам особливо важливо бути у тісному контакті з друзями.

Не забороняйте вашій дитині під час соціальної ізоляції спілкуватися з товаришами за допомогою соціальних мереж або інших способів

РЕЖИМ ТА РОЗКЛАД ДНЯ

COVID-19 позбавив нас звичних розкладів:

робочого, навчального та домашнього.

Це непросто для дітей, підлітків і вас.

Допомогти у цьому може створення нового розкладу.

СТВОРІТЬ ГНУЧКИЙ, АЛЕ СИСТЕМАТИЧНИЙ РЕЖИМ

Складіть для себе та своїх дітей розпорядок дня, де будуть заплановані і активності і вільний час. Так діти будуть відчувати себе безпечно, а також це дисциплінує їх.

Діти можуть допомагати з плануванням. Наприклад ,складати розклад уроків. Вони будуть сумлінніше його дотримуватися, якщо братимуть участь у підготовці.

Щодня виконуйте фізичні вправи. Це допоможе подолати стрес та впоратися з надлишком енергії

Якщо у вашій країні це дозволено, гуляйте з дітьми на свіжому повітрі.

Намалюйте листівки з корисною інформацією, щодо безпечної соціальної дистанції, та розповсюджуйте їх.

Залиште картки на вулиці, щоб їх побачили мешканці інших будинків.

Поговоріть з дітьми, як захистити себе.

Вислухайте їхні пропозиції та поставтеся до них серйозно.

Розкажіть дітям про важливість безпечної соціальної дистанції

СТАНЬТЕ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ДИТИНИ

Якщо ви дотримуєтеся правил гігієни та зберігаєте безпечну соціальну дистанцію у суспільстві, ставитеся зі співчуттям до хворих і найбільш вразливих до хвороби людей, ви станете справжнім прикладом для своїх дітей.

ПЕРЕТВОРІТЬ МИТТЯ РУК І ГІГІЄНУ НА ГРУ

Вигадайте 20-секундну пісню для миття рук.

Додайте рухів! Ставте дитині оцінки та хваліть за регулярне миття рук

Почніть гру, мета якої якомога рідше торкатися обличчя руками.

Переможе той, у кого буде найменше дотиків (ви можете рахувати один для одного).

Щовечора робіть паузу та згадуйте свій день.

Поділіться з дітьми найпозитивнішими моментами.

Похваліть себе за те, що ви зробили!

Сьогодні ви – зірка!