Як «не вигорати» під час карантину: робота, побут, батьківство.

З введенням карантину в нашій країні і по всьому світу у більшості сімей виникли питання: як поєднати роботу, побут і батьківство? Та й ще при цьому зберегти всі свої внутрішні ресурси! Отже, пропоную Вам ознайомитися з деякими практичними рекомендаціями, які Вам обов'язково стануться у нагоді!

Насамперед, домовтеся зі своїм "внутрішнім перфекціоністом".
Багатозадачність, постійна концентрація підвищує навантаження на мозок і нервову систему. Що робити?

- Пишіть списки справ, не тримайте все в голові

- Дозвольте собі відхилитися від плану

- Якщо ви відчуваєте себе перевантаженим, викреслить зі списку справ те, що не так важливо. Запитай себе " що буде, якщо я цього не зроблю?" І пам'ятайте, не потрібно робити всі справи самостійно.

- Намагайтеся не звинувачувати і не злитися на себе, якщо щось не вийде, чи не вийде так, як хотілося б.

"Ділимося і керуємо!"

Коли потрібно одночасно вирішувати як домашні, так і робочі ситуації, ви можете зіткнутися з нездатністю щось контролювати або закінчити. Що робити?

- Розбити великі завдання на кілька етапів

- Не забутьте похвалити себе - " як мені добре!". Коли ми задоволені результатом, гормон дофаміну допомагає нам відновити силу, ми відчуваємо приплив енергії.

- Дякуємо своїй дитині за те, що вона спокійно спала, допомагала, робила завдання, грала самостійно, тощо. Діти дуже чуйно реагують на це.

- Включіть у список важливих речей, те що приносить задоволення і почніть з нього.

Скажемо " ні " вигоранню!

- Робить 5-10 хвилинні паузи – тільки без думки про "що ще мені потрібно робити", без телефону, поста, новин.

- Напишіть список того, що приносить задоволення і є ресурсом. Не забутьте зайняти цей час.

- Споживайте новини дозовано, мінімізуйте інформаційний шум.

- Якщо відчуваєте перенапруження - сідайте комфортно і дихайте - стежте за своїм диханням.

- Не забувайте про повний сон і харчування.

- Навчіть свою дитину поважати особистий простір і піклуватися про себе. Поясніть, що вам потрібен час для себе.

- Знайдіть спільні заняття, які принесуть задоволення і користь вам, і вашим дітям.

Організуйте правильно дозвілля дитини під час карантину!

Дитині дошкільного віку, на відміну від школяра, потрібно допомогти організувати власну діяльність.

Насамперед дорослі мають організувати свій день так, щоб якнайменше змінити розпорядок дня дитини від розпорядку дня в дитячому закладі. Адже карантин закінчиться, і діти повернуться до звичного розміреного життя садочка. І краще, щоб малюку не прийшлося знову до нього привчатися. Батькам потрібно розуміти, що змінилося тільки місце перебування більшої частини дня дитини, а її діяльність повинна і надалі бути такою, як і була(по можливості), або трішки змінена. Раджу написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і повісити його так, щоб дитина постійно його бачила. Важливо, щоб у неї були чіткі очікування з приводу того, що буде відбуватися протягом дня - коли буде час для ігор, читання і відпочинку.

День повинен починатися з гігієнічних процедур, ранкової гімнастики, сніданку. Протягом дня батьки(або інші дорослі, які будуть знаходитися з дитиною вдома) повинні організувати навчальну, ігрову, самостійну діяльність дитини. Якщо це дитина старшого дошкільного віку, то вона більш самостійна і тому контролювати самостійну діяльність не обов’язково, а з малюкам молодшого дошкільного віку потрібна допомога. Навчальну діяльність можна організувати як до обіду, так і після денного сну (денний сон теж бажано не відміняти). Програму, за якою працюють в дитячому садочку можна знайти на сайті МОН або проконсультуватися з вихователями, в програмі чітко вказані вікові особливості відповідного віку

та знання з кожної освітньої лінії, які повинна отримати дитина, відповідно до вікової категорії. Цим самим батьки можуть зорієнтуватися на те, що вже знає їхня дитина і чому її ще потрібно навчити. Так, це може бути складно, бо існують різні форми та методи роботи з дошкільнятами. Але не обов'язково в домашніх умовах дотримуватися всього цього. Головне - в доступній для дитини формі пояснити матеріал, дати змогу закріпити в практичних вправах (якщо це необхідно), бажано використовувати наочний матеріал, щоб дитина краще змогла зрозуміти те, що їй пояснюють. На практиці в садочках використовують дидактичний матеріал, роздатковий, відео та аудіо записи. В наш час інформаційних технологій зробити це нескладно. З підручного матеріалу можна виготовити наочність (матеріал для лічби, геометричні фігури, цифри, літери тощо).

Яку ж діяльність можна запропонувати дошкільнику протягом дня?

Ігрова.

Гра завжди зацікавлює дитину. Ігрова діяльність сприяє розвитку в дитини навичок, умінь, необхідних для самообслуговування й надання допомоги дорослим. У сюжетно-рольових іграх дитина відтворює та моделює прибирання, прання, одягання, прийому їжі, одягання й роздягання на прикладі ляльки чи іншої іграшки.

Трудова.

У малят є бажання самостійно виконувати деякі трудові доручення - мити посуд, накривати на стіл, підмітати. Тому дитині слід давати посильні трудові доручення.

Художньо-продуктивна.

Малювання, ліплення, аплікація, конструювання - це те, що , напевно, подобається робити дитини найбільше. У цих видах художньо-продуктивної діяльності малюк має змогу втілити свої задуми та реалізувати творчі здібності, незалежно від дорослого.

Важливо ще й те, що батьки повинні контролювати перебування дитини перед комп'ютером чи планшетом.

Дитині корисно буде послухати казку, оповідання, вивчити вірш, переказати прочитаний твір. Це можна зробити за допомогою запитань, малюнків. Цікава форма роботи – складання казки, можливо її героями будуть нереальні фантастичні створіння і нехай дитина дає волю своїм фантазіям, а дорослий занотовує казку і складає в скарбничку (можливо це не останній карантин вашої дитини і таких творів буде ще багато).

Зараз є багато цікавих настільних ігор, які розвивають логічне мислення, пам'ять, увагу – і це теж буде цікавим заняттям для дітей.

Ще одним цікавим заняттям для дитини буде дослідницька діяльність. Можна з дитиною провести досліди, ознайомитися з властивостями деяких матеріалів.

Можна організувати тематичні домашні вечірки зі своєю сім'єю підготувати сценарій, костюми, декорації, конкурси, призи.

Деякий час можна приділити перегляду мультфільмів, розвиваючих і пізнавальних відео на YouTube каналі та запропонованих відео занять вихователем.

Не ізолюйте дитину від суспільства. Підтримуйте контакт з друзями та близькими. Дитина може спілкуватися з друзями та близькими , яких ви не можете відвідати особисто, використовуйте відеочати.

Бережіть себе і своїх родичів та будьте здорові!