Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №1«Дзвіночок»
комунальної власності Сарненської міської ради

Консультація для батьків
«Поради батькам під час карантину»

Підготувала:

Вихователь Добринська С.Б.

Сьогодні, коли дитячі садки закриті на карантин, діти змушені цілими днями залишатися вдома. У житті дитини важливу роль відіграє взаємодія з

однолітками - садок, ігри у дворі, дні народження друзів тощо. Але під час карантину батьки повинні тримати їх в ізоляції - заради їх же здоров'я. Як же розважити дитину в ситуації, коли ви не можете допомогти їй гуляти на вулиці і спілкуватися з друзями?

Дитячі психологи і батьки розповіли про те, як пояснити дітям необхідність залишатися вдома і як розважити їх, поки вони знаходяться на карантині.

Перш за все, вам необхідно переконати дитину в тому, що поруч з нею завжди буде хтось, хто подбає про неї і знайде їй цікаве заняття.

Як говорити з дітьми про коронавірус: поради дитячих психологів

Психологи радять говорити з дитиною про коронавірус тільки в тому випадку, якщо дитина сама про це запитує. В іншому випадку вона все одно не буде вас слухати. Для маленьких дітей хвороба є абстрактним поняттям, а необхідність ізоляції засмучує їх найбільше.

Якщо ви змушені звернутися до медичного закладу, акцентуйте увагу дитини на те, що дорослі тут для того, щоб її захистити. Скажіть дитині, що ви теж знаєте, як захистити себе.

Придумайте веселий спосіб навчити дитину правильних звичок, щоб дати їй відчуття контролю. Наприклад, ви можете перетворити миття рук на гру. Скажіть їй: «Навколо віруси, тому нам потрібно бути обережними. Нам потрібно вимити руки, а потім я розповім тобі, як ще ми зможемо перехитрити віруси».

Дотримуйтесь графіка

Психологи стверджують, що під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня дитини. У вас може виникнути велика спокуса оголосити карантин додатковими канікулами і цілий день сидіти перед екраном телевізора. Однак 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 у неї були чіткі очікування з приводу того, що буде відбуватися протягом дня - коли буде час для ігор, занять і відпочинку.

Підтримуйте контакт з друзями і близькими

Для дитини важливо підтримувати контакт з друзями - це знизить рівень її стресу. Також спілкуйтеся з близькими і родичами, яких ви не можете відвідати особисто, але хвилюєтесь про їхнє здоров'я.

Використовуйте Skype або інші відеочати. Навчіть своїх родичів користуватися ними, якщо вони не вміють. Спілкуйтеся з друзями та родичами в месенджерах і соцмережах.

Влаштуйте танцювальну вечірку

Якщо карантин не дозволяє вам гуляти з дитиною на свіжому повітрі, влаштуйте для дитини танцювальну вечірку вдома. Все, що вам потрібно, - знайти в Інтернеті відповідну музику.

Дитині також сподобається, якщо ви запропонуєте їй разом зробити декорації до вечірки. Ви можете зробити банери або плакати. Також вам можуть стати в пригоді новорічні гірлянди - вони створять вам святкову атмосферу.

Під час карантину використовуйте електронні пристрої з розумом

Батьки дотримуються різних думок з приводу того, чи можна дитині проводити час на карантині за екранами комп'ютерів, планшетів або телевізорів. Одні дозволяють дитині необмежено використовувати електронні пристрої, щоб розважити її, інші строго обмежують використання гаджетів.

Забороняти дитині користуватися гаджетами не варто, але необхідно правильно вибирати для неї контент. Їй підійдуть навчальні програми та канали на Youtube. Розважальні відео повинні відповідати віку дитини.

Залучайте дитину до роботи по дому

Дитячі психологи стверджують, що діти старші трьох років отримують користь від того, що допомагають батькам по дому. Чим молодша дитина, тим більше їй подобається допомагати батькам в різних домашніх справах. Вони допомагають прати, прибирати, накривати на стіл тощо.

Робіть з дитиною поробки

Різноманітні поробки - хороший спосіб розважити дитину і дати їй можливість проявити свої творчі здібності. Багато батьків стверджують, що це заняття подобається дітям. Для цього можна використовувати підручні матеріали: скотч, картонні коробки з-під взуття, обрізки тканини тощо. Для цих цілей добре підходить різнобарвний обгортковий папір: діти роблять з нього колажі, сукні для ляльок і навіть стіни для фортець. Навіть коли весь папір використаний, діти використовують залишки картонних втулок як мечі, влаштовуючи битви.

Фантазія дітей безмежна, і вони можуть використовувати для виробів та ігор практично все, що буде під рукою. Тому під час карантину не варто давати їм для ігор туалетний папір і паперові рушники.

Грайте в улюблені іграшки дитини

Як правило, у кожної дитини є улюблена іграшка, з якою вона може гратися годинами. У когось це настільні ігри, у когось - конструктори Лего. Діти люблять створювати різні об'єкти з деталей конструктора або просто сортувати деталі за кольором. Щоб мотивувати дитину, ви можете дати їй завдання. Наприклад, ви можете запитати її: «Наскільки високу вежу ти можеш побудувати?»