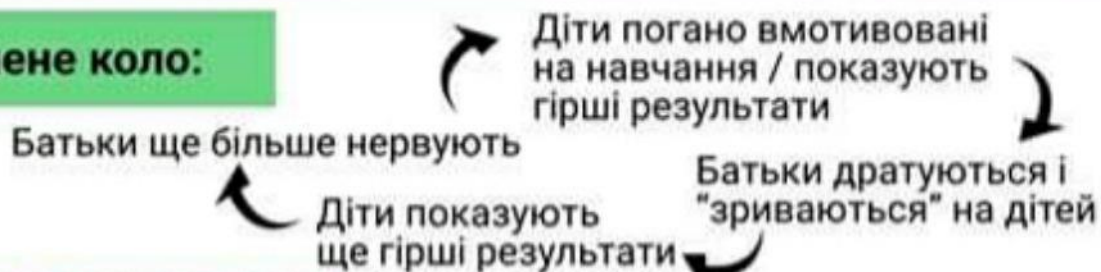







Як підтримати себе і дітей наприкінці навчального року

Замкнене коло:



Фактори актуального психологічного стану школяра:

-  брак спілкування з однолітками та повноцінної сюжетно-рольової гри
-  нестача цікавої та різноманітної активності
-  брак фізичної активності, прогулянок
-  зловживання моніторним часом
-  атмосфера в родині







Особливості стану школярів:

- загальне виснаження і перевтома від навчання наприкінці року
- зниження навчальної мотивації
- зниження самостійності в умовах дистанційного навчання











Як батькам впоратися з власними емоціями:

- Зниження очікувань від дитини
- Фокус на власному емоційному стані
- Пошук опори в підтримуючих фразах самому собі

Способи відреагувати неприємні емоції дитини:

-  покричати, поричати
-  намалювати свій стан
-  побити подушку
-  зім'яти/порвати папір
-  побігати, пострибати
-  назвати всі свої емоції, описати свій стан

Як допомогти дитині утримувати увагу на навчанні:

-  допомагаємо виконувати завдання
-  попереджуємо про необхідність братися за навчання
-  прибираємо фактори відволікання
-  приєднуємося до неприємної діяльності
-  рухаємось маленькими кроками
-  підкріплюємо успіхи
-  чергуємо інтелектуальну та фізичну активність
-  допомагаємо виразити неприємні емоції
-  створюємо щоденник зворотного відліку до кінця навчання
-  змінюємо обстановку для навчання (виходити в парк, робити пікнік)

Рекомендації батькам як проводити час з дитиною під час карантину

Створіть щоденні, сімейні, позитивні ритуали

Створіть новий графік дня (час для навчання, час для відпочинку) та розподіліть обов'язки

Займайтесь фізичною активністю разом з дитиною та проводьте вільний час на свіжому повітрі або у віддаленому від людей місці

Прочитайте разом з дитиною цікаву літературу чи почніть вивчати нову мову

Пограйте в ігри, відповідно до віку дитини

Перегляньте з дитиною мультфільми чи фільми, на які завжди не вистачало часу

Приготуйте нову страву

Навчіть дитину нової звички або вдосконалюйте старі

Пам'ятайте про особистий простір дитини



10 РЕЧЕЙ,

ЯКІ ДІТИ ХОЧУТЬ ЧУТИ ВІД СВОЇХ
БАТЬКІВ



Я ПИШАЮСЯ
ТОБОЮ



Я ТЕБЕ
ПІДТРИМУЮ



Я ТОБІ
ДОВІРЯЮ



ТИ НАЙКРАЩИЙ
ДЛЯ МЕНЕ



ТИ ВАЖЛИВИЙ



ТИ ЗМОЖЕШ



Я В ТЕБЕ
ВІРЮ



Я ТЕБЕ БАЧУ
І ЧУЮ

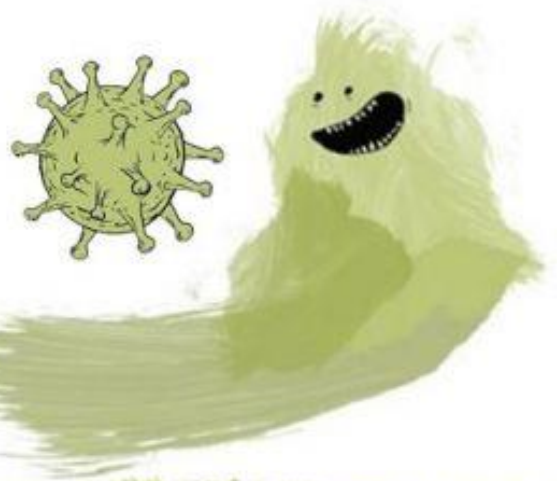


Я ТЕБЕ
РОЗУМІЮ



Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ

Як говорити з дітьми про епідемію



"Боятися – це нормально."

"Страх стає меншим,
коли ним ділишся.
Говори зі мною."

"Всі епідемії закінчуються
і все стає, як раніше."

"Страх зменшується,
коли знаєш, що робити,
щоб захистити себе."
Поясніть, що вже робите."

Обмежте перегляд
новин вдома.

Не обговорюйте
поряд з дітьми
найгірші сценарії.

Пограйте
в "Фортецю",
переможіть віруси.

Створіть щоденні,
сімейні, позитивні
ритуали.



Нехай дитина
поговорить з бабусею/
дідусем онлайн.

Текст: психолог
Антоніна Оксанич.
Ілюстрація: nbillustration
Інфографіка: Наталя Біда



ОЗНАКИ НЕСТАЧІ БАТЬКІВСЬКОЇ УВАГИ У ДІТЕЙ

ІСТЕРИКИ

ЧАСТІ
ЗАХВОРЮВАННЯ

КАПРИЗИ

ПОРУШЕННЯ
ПОВЕДІНКИ

НАДМІРНА
ЗАЛЕЖНІСТЬ

ВИБІРКОВІСТЬ
У ХАРЧУВАННІ

ІГНОРУВАННЯ
ВИМОГ

ІГНОРУВАННЯ
ПРАВИЛ

ВТРУЧАННЯ
У РОЗМОВИ

ПОСТІЙНА
БАЛАКУЧІСТЬ

НАДМІРНІ
СТРАХИ

НЕВРОЗИ

НИТТЯ



ЗВИЧКИ

які підсилять ваш зв'язок з дитиною

- 1** Прагніть до 12 обіймів з дитиною щодня
- 2** Грайтеся! Сміх і пустощі допомагають тримати зв'язок з дитиною
- 3** Коли ви з дитиною – відімкніть гаджети
- 4** Спілкуйтесь перед і під час перехідних періодів
- 5** Виділяйте 15 хв на кожну дитину окремо, щодня
- 6** Слухайте, співпереживайте, прикусіть свій язик, якщо треба
- 7** Сповільніться та смакуйте моменти
- 8** Лягайте з дитиною в ліжко трохи раніше, обіймаючись і спілкуючись у темряві
- 9** Коли ви з дитиною – пориньте "в неї" на 100%

Встановіть зоровий контакт

Розбийте доручення на кілька етапів

Прохайте дитину без підвищення голосу

Формулюйте вказівки і прохання без зайвих слів

Виражайте вказівки та прохання без частки «НЕ»

Контролюйте кількість вказівок та вимог

Давайте вказівки чітко і без багатозначності

Слухайте і почувте, нарешті, свою дитину

Попереджуйте дитину завчасно про зміну діяльності

9 правил спілкування з дитиною



З чого складається успіх

