

Поради психолога, як з користю провести час на карантині з дитиною

Підготувала: Катерина Компанець,
практичний психолог ЗДО №11

Під час карантину батьки багато часу проводять вдома зі своїми дітьми.

Потрібно сказати, що для батьків це звичайно ж привід налагодити відносини з дітьми і зрозуміти їх внутрішній світ, тому що через те, що ми дуже зайняті на роботі - навіть якщо ми хочемо - нам просто ніколи. По-суті, на карантині ми стикаємося зі своєю дитиною і з її усіма потребами, проблемами, особливостями, які подобаються нам чи ні, але тим не менше. І ми дивимося на свою дитину, як у дзеркало. Якщо ми бачимо якісь проблеми - то це завжди було, є і буде. **Проблеми дітей - це проблеми батьків.**

Якщо дитина гіперактивна – з нею треба посидіти і поговорити: про неї, про її захоплення, що їй подобається, як вона сприймає історію, фільм або ситуацію, ким би вона хотіла бути.

Гіперактивну дитину потрібно трохи "погладити" емоційно і розкрити на рівні когнітивної інформації. Якщо дитина навпаки статична, замкнута, вона говорить "Я буду спати, я не хочу нічого робити", значить потрібно, звичайно ж, вводити, але не повчально, форми спілкування на рівні "Так, по телевізору психолог сказав: щогодини - десять присідань". Ми це робимо, тому що ми тоді опрацьовуємо свої м'язові затиски, це не обговорюється. Залучаємо кішку і собаку.

Замкнуту дитину потрібно виводити на тілесно-орієнтовані форми спілкування. Ще одна проблема, з якою стикаються батьки-дяди сидять у гаджетах.

Що робити в цьому випадку - звичайно, не потрібно дитині створювати додатковий стрес: "Я відключу інтернет або заберу у тебе гаджет". Просто потрібно домовитися, якщо у вас хороший контакт з дитиною - домовитися можливо. Тобто: "Давай так, Максим, розбиваємо наш час, який ми проводимо вдома, на години. 20 хвилин гаджетів, 20 хвилин ми займаємося якоюсь зарядкою або виводимо собаку, тобто, рухаємося, а 20 хвилин - ми просто спілкуємося".

Теми можуть бути будь-якими, і їх може пропонувати дитина. Якщо у дитини немає тем для спілкування - тоді їх може придумати дорослий, але

першу тему придумує дитина. Також розмову можна замінити на дзвінок бабусі. Поділ же на 20 хвилин дозволяє підтримувати дитину в динаміці і не робити статично одне й те ж.

"На третій день дитина почне вам розповідати те, чого ніколи б не розповіла. Це формування довіри - останні 20 хвилин в годині".

Сучасні батьки не звикли багато часу проводити з дітьми, але в цьому немає нічого страшного.

"Потрібно вчитися із кожної складної ситуації витягувати висновки, вигоду для вашої родини. Якщо у вас раніше не виходило - вчіться, не будьте егоїстами. Я не знаю жодної психічно здорової дитини, яка б не хотіла більше проводити часу з батьками. Тільки це має бути якісний час. Задлучайте дитину до ваших щоденних справ (в міру її можливостей)

Карантин - це можливість зайнятися собою і своїми дітьми.

"Скоро пройде карантин, і ви будете шкодувати про ці втрачені можливості. Потрібно сприймати ситуацію не як "Ой, по іншому неможливо, нас поставили в ситуацію безвиході". Ні, потрібно це сприймати як "Боже мій, це ж яка, насправді, дана нам можливість.

Проводьте час з користю, не витрачайте його даремно

Тож пропоную вам перелік корисних розвиваючих ігор, в які ви можете пограти зі своєю дитиною вдома.

10 ІГОР ІЗ ПІДРУЧНИМИ ЗАСОБАМИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ РОЗВИТИ ДИТИНИ МОТОРИКУ РУК ТА КОРИСНО ПРОВЕСТИ ДОЗВІЛЛЯ РАЗОМ ІЗ БАТЬКАМИ

Дошкільники люблять досліджувати все навколо змалечку. Але звісно інколи це небезпечно. Батьки мають організувати їхнє дозвілля правильно та не кричати постійно: «Не можна! Не бери! Не лізь!» А навпаки: «Ось тобі цікаві палички, ось тобі коробочка, дивись, як можна зробити!»

Таким чином ви не лише зможете дитину зайняти, свої справи зробити, але й розвинути малюкові моторику рук. Як це зробити? Які підручні засоби допоможуть організувати домашні розвивальні ігри?

Під час будь-якою гри уважно стежте за маленькою дитиною, для старших дітей розкажіть правила безпеки.

«Їжачок із друшляка». Дайте дитині друшляк і ватні палички, нехай вставляє в дірочки, уявіть разом, що це їжачок, який загубив свої голки, йому потрібна допомога. Так можна в будь-що подібне встромляти голки: у порожню сільничку чи змайструвати власноруч їжачка, на спинку йому встромити зубочистки.

«Повнесенька форма». Знадобляться маленькі форми для випікання та зерна гречки, рису, макарони, усе що знайдеться вдома. Дайте дитині інший посуд, нехай наповнює форми доверху, пересипає, змішує та розділяє крупи. Це дуже корисні «вправи» для маленьких пальчиків і розвитку розуму.

«Дзвінка пляшка». Запропонуйте дитині створити самостійно музичний інструмент, у звичайну пластикову пляшку покладіть якісь маленькі предмети — намистини, шматочки від поламаної іграшки, стару ручку, копійку, тобто все, що зможе видавати дзвінкі звуки, якщо потрясти пляшку. Вийде непогана музика.

«Скринька із секретом» У картонному контейнері для яєць необхідно зробити знизу дірочки, у кожній комірці так, щоб туди можна було вставити коктейльну трубочку. Усі приготування слід робити разом із дитиною. Заздалегідь приготуйте різнокольорові трубочки, щоб утворилися стеблинки для майбутніх квіточок. Квітки з пелюстками потрібно зробити з пластиліну та прикріпити на трубочки так, щоб можна було закрити зверху контейнер. У кожній комірці, якщо її відкрити, знаходитиметься квіточка, наче в скриньці. Закрили її — «ніч» («квітки сплять»), відкрили — «вийшло сонечко, час прокидатися».

«Різнокольорове намисто». 2 трубки від туалетного паперу слід порізати на кільця, що разом із дитиною пофарбувати в різні кольори. Потім дайте малюкові можливість надіти їх на мотузку для білизни і зробити намисто. Можна підказувати, який колір нанизувати, щоб таким чином дитина вивчала або повторювала назви кольорів.

«Гудзик до клаптика». За допомогою цієї гри дитина швидко навчиться застібати гудзики. Міцно пришійте великі гудзики до цупкої тканини, нарежьте кілька клаптиків, у яких посередині зробіть отвір. Покажіть, як у «дірочку» просунути гудзик і навпаки зняти його. Клаптики тканини вибирайте яскраві та різної форми, аби було цікавіше.

«Мішечок із грошима». Це багатофункціональний мішечок, що розвиває пальчики дитини, допомагає запам'ятовувати та розрізняти, як виглядають копійки. Невеликий тканинний мішечок можна зшити власноруч або купити. Можна взагалі використовувати стару шкарпетку, у яку покласти різні монети й попросити дитину опустити руки туди. Дитині із заплющеними очима необхідно взяти одну, витягнути її, покласти собі в долоньку й визначити, який номінал має монета. Потім можна порахувати всі копійки, розділити їх в різні шкарпетки чи зібрати все в один мішечок.

«Дитячий шедевр». Це проста та цікава аплікація зі старих розмальовок, з яких потрібно вирізати розфарбовані фігури, тваринок, машинки, усе, що є у ваших старих розмальовках, особливо стануть у пригоді малюнки з обкладинки. Ці прості аплікації можна komponувати разом із простими

дитячими малюнками, фарбами чи фломастерами. Це цікаво і подобається дитині. Ця гра навчить її вирізати, тренуватиме уяву і допоможе гарно провести разом із батьками час.

«Веселі скріпки». Знадобляться канцелярські різнокольорові скріпки та кольоровий папір. Виріжайте кружечки, квадратики та інші фігури, показуйте дитині, як чіпляються скріпки до паперових шматочків, як поєднуються кілька аркушів тощо. Оберіть, наприклад, одного кольору папір і скріпку. Ускладнюйте завдання, вивчаючи фігури та колір. Але краще поступово все вивчати, не забувати, що це гра, аби дитині швидко не набридло бавитися. Ось так можна вдома розвивати свою дитину, граючись із нею, вибираючи для гри прості та складні завдання.

Під час гри ви зможете стежити за дитиною, знатимете напевне, що їй подобається найбільше, на що вона уважно реагує. Це допоможе досконало вивчити смаки свого малюка.