

Психологічна підтримка життєдіяльності дошкільників в умовах карантину

Умови життя нашого суспільства весь час змінюються. І не завжди ці зміни на краще. Одним з таких потрясінь стала пандемія коронавірусу і загальний тривалий карантин. Зміна звичного способу життя і постійне перебування вдома - це стрес не тільки для дорослих, але і для дітей. Саме діти, особливо дошкільники потребують якомога більшої стабільності, особливо в такий неспокійний час. Дорослі, які знаходяться поруч з дітьми, є для них моделлю поведінки, того, як вони повинні реагувати на поточну пандемію, а слова і дії дорослих є потужним способом забезпечити безпеку і комфорт дітей. Для збереження спокою самі батьки повинні усвідомлювати власні переживання і тривоги, обмежувальні переконання і демонструвати дітям звичну поведінку, яка є захисним бар'єром для сприйняття дітьми зовнішнього і внутрішнього світу.

Відчуттю стабільності сприятиме збереження того розпорядку дня, який був до карантину. Не дивлячись на те, що деякі елементи режиму виявляються порушеними, наприклад, прогулянка, постарайтеся замінити її схожим видом діяльності, наприклад, грою на балконі або просто рухливою грою.

Постарайтеся спланувати і обговорити з дітьми ваші плани на час карантину. А щоб дитина змогла більш чітко їх собі уявити - створіть разом з нею Дошку бажань — візуалізацію на дошці, картоні або папері найближчих цілей і бажань за допомогою фотографій, картинок, малюнків, описів своїх бажань. Така карта бажань допоможе не забувати про свої цілі, візуалізувати власні бажання і направляти особисту енергію в потрібне русло.

Поліпшити психоемоційний стан дитини і стимулювати позитивні зміни в її житті допоможуть короткі фрази, що містять позитивне твердження чи установку (афірмації). Їх слід повторювати не менше трьох разів на добу вголос разом з дитиною.

Під час карантину у батьків є можливість більше читати як самостійно, так і разом з дітьми. Дитині важливо бачити, як читають дорослі. Закладена в цей час любов до читання може зберегтися у дошкільника на все життя. Цікаву для дитини книгу можна читати вголос або слухати в форматі аудіо. Важливо обговорювати прочитане, заохочувати дитину використовувати нові слова, почуті в тексті, спонукати коротко викладати те, що було прочитано або прослухано.

При спілкуванні з дітьми важливо слухати їх не тільки для того, щоб знати про їх думки і бажання. Коли ми уважно слухаємо дітей, вони розуміють, що дорослим цікаво і важливо те, про що вони говорять. Перебуваючи на карантині батьки мають додаткову можливість попрактикуватися і закріпити навички активного слухання, які допоможуть дорослим краще розуміти дитину і показувати їй свою зацікавленість. Таке уважне ставлення батьків підвищить самооцінку дитини, підтримає її.

На час самоізоляції буде доцільно трохи послабити виховний момент. Постарайтеся не лаяти і не карати дитину. Навпаки: хваліть її частіше, підтримуйте мотивацію. Зберігайте в спілкуванні з нею оптимізм, позитивну

позицію. Дитині це буде вселяти почуття захищеності, впевненість.

Дітям в цій важкій ситуації потрібно більше вашої уваги, вони особливо прихилисті. Буде доцільним будь-яке заняття, котре зможе показати дітям, що їх існування для батьків важливо, та їх товариство їм приємно. Можна присвятити час їх розвитку: разом грати, малювати, займатися. Можна знайомити дітей з усім, що подобається батькам: мистецтво, музика, книги, спорт. Спільно проведений час не обов'язково має бути «корисним» і «продуктивним». Зміцнити сімейні стосунки допоможуть веселощі та спільний відпочинок.

Навчіть дітей новим методам розслаблення, таким як глибоке дихання, йога, медитація. Крім того, що вони є відмінним способом заспокоєння розуму і зняття стресу, це всі види діяльності, в які можуть бути залучені і діти.

Маленькі діти потребують уваги дорослого протягом всього дня. Але у батьків крім віддаленої роботи є ще й домашні обов'язки. Постарайтеся залучити дітей в ваші повсякденні справи. Можна разом займатися спортом, готувати їжу, доглядати за тваринами, прибирати в квартирі, прищеплюючи їм корисні навички, спираючись на їхні смаки і винахідливість. Але при необхідності цілком можна сказати, що зараз вам потрібно зайнятися своїми справами. Що прийшла пора дітям залишити батьків в світі дорослих. Всьому свій час.

Разом з карантинном в наше життя стрімко зайшло онлайн-навчання дітей вже дошкільного віку. Відео уроки від фахівців переважно адресовані саме батькам, як джерело ідей занять з дітьми. Це гарна підмога поки недоступні дитячі садки і розвивальні центри. Завдяки онлайн-навчанню діти отримують приклад грамотного використання комп'ютера, навчаються працювати поки що з невеликими обсягами інформації, отримують практику спілкування і взаємодії з іншими дітьми. Саме онлайн-спілкування в період самоізоляції пом'якшує почуття самотності, зменшує тривоги і страхи, дає відчуття, що життя триває незважаючи ні на що.