

*Наші діти особливо зараз потребують мудрості і підтримки, щоби перейти через усі ці виклики пандемії та карантину.*

*Дозвольте поділитися кількома простими дороговказами, які, сподіваюсь, допоможуть бачити, як це зробити.*

**\* Щоби допомогти дітям, ми потребуємо потурбуватися спершу про себе.** Бо якщо ми є виснажені, знервовані і роздратовані – нам буде важко дати відчуття підтримки і безпеки нашим дітям. Це як правило, яке нам нагадують кожен раз у літаку – дорослі мають спершу вдягнути кисневу маску на себе – тож не забуваймо про базові кроки турботи про власне психологічне благополуччя – взаємопідтримка, зв'язок з цінностями, інформаційна гігієна, планування дня, фізична активність, сон і здорове харчування та ін.

**\* Спілкуватися на теми, які хвилюють дітей.** Дітям важливо, що ми їх слухаємо. Дітям важливо, що ми чуємо – їх думки, питання, почуття. Дітям важливо, що ми ділимося з ними теж своїми думками, почуттями, питаннями. Що з нами можна говорити про усе, що їх хвилює – від простіших питань – про коронавірус, карантин, школу, поїздку літом на море; до питань, на які не так просто знайти добру відповідь – про смерть, і що буде з нами після смерті, і чому так усе в світі відбувається і т.д. І дітям важливо, що ми говоримо з ними чесно і зрозуміло. І що ми не вдаємо, що знаємо відповіді на усі запитання і не вдаємо, що можемо, щодо усіх переживань дати завірення, що все 100% буде добре. Але їм справді важливо, що вони можуть говорити з нами про усе, можуть довіряти нам свій внутрішній світ. І що ми будемо поруч. І що ми можемо дати пояснення, дати підтримку і дати надію.

**\* Допомагати дітям розуміти, чому важливий карантин і усі заходи, які він включає – та втілювати їх.** Це дає дітям розуміння, чому важливі ті чи інші дії, чому мають сенс ті чи інші обмеження. І це дає їм відчуття певного контролю над ситуацією, долучення до спільних дій щоби подолати цю пандемію.

**\* Бути прикладом для дітей.** Більшість навиків діти вчать від нас не через лекції, а через те, що дивляться на те, як ми живемо. Великою мірою ми вчимо їх як батьки найважливішого уроку – мистецтва життя. Про те, як долати труднощі, як бути підтримкою, як відпускати те, що від нас не залежить, і фокусуватися на тому, що в наших силах. Як не падати духом, а навпаки вміти піснею, жартом, дією підняти настрій собі та іншим. Як бути творчими і могли заповнити день змістовними і

цікавими активностями в жорстких межах карантину. Бути прикладом, не означає бути ідеальними – бо якщо ми помилимося, чи зробимо щось не так – ми можемо бути добрим прикладом, як уміти визнати помилку, попросити вибачення, виправити ситуацію.

**\* Розповідайте дітям казки та історії, разом читайте, дивіться та обговорюйте гарні мультфільми та фільми.** Саме через казки та історії дітям передається мудрість – розуміння життя, себе, цінностей. Казки і історії дають дітям модель, як інші жили і давали раду з різного роду труднощами та випробуваннями, через ідентифікацію з героями, дитина плекає певні особистісні якості. І пам'ятайте, що не менш важливі є історії з вашого життя, з життя інших людей – так дитина здобуває досвід інших. І не менш важливо є обговорювати почуте і побачене, допомагати дитині виділяти з них мудрість, а тоді втілювати її у життя. Казки та історії є не стільки для того, щоби їх почути, скільки для того, щоби втілити мудрість, що є у них – у життя.

**\* Допомагати дітям у організації часу та плануванні дня.** Це важливий навик. І нам треба допомогти дітям в умовах відсутності шкільного розкладу і організованого ритму дня – планувати свій день, вибудовувати певний ритм і режим, включати в день усі важливі складові (навчання, фізична активність, хобі, соціальний час, домашні обов'язки та ін.) – і триматися цього ритму. Звісно, чим молодші діти – тим більше цієї організації і часу, і середовища лягає на нас, чим старші – тим більше ми допомагаємо їм розвивати навички самоорганізації. Але це вкрай важливо, бо дає і відчуття безпеки, і вчить самоорганізації, і допомагає в навчанні та ін.

**\* Наповнюйте разом дні ресурсними активностями.** Розділена радість є клеєм для стосунків, найкращим способом відновлення від стресу, джерелом енергії. Тому різного роду ігри та інші спільні ресурсні активності є дуже на часі. Читати разом книжку. Бавитися у хованки. Дивитися гарний фільм. Готувати їсти. Бавитися у ресторан чи перукарню. Малювати. Зробити домашній театр. Дивитися на хмари. Список можна продовжувати і продовжувати...

**\* Пам'ятайте про дисципліну.** Вона не є відмінена на час карантину. І діти, як і усі ми, маємо розуміти, що є певні правила, які забезпечують безпеку і нашу відповідальність один за одного, а відтак є наслідки за їх дотримання/порушення. Це дуже важливо, оскільки в часі стресу, ми дорослі часто можемо втратити певну

послідовність, зменшити вимоги чи увагу до того, що робить дитина (бавиться цілий день у планшеті – чудово, не заважає нам працювати з дому). Дисципліна – не про покарання (хоч і може включати негативні наслідки). Дисципліна – про розвиток самоконтролю і відповідальності за себе та інших.

**\*Бути підтримкою дітям у щоденних завданнях.** З огляду на карантин ми, батьки, великою мірою стаємо зараз і класними керівниками, і вчителями з фізкультури, і математики і т.д. І ці завдання нам треба робити мудро і в ідеалі спокійно. Бо в кінці суть не лише у тому, що дитина навчиться додавати десяткові дроби (а це безумовно важливо), але й у тому, що вона матиме досвід, що ви є поруч і ви вірите в неї. І ви матимете попри математику гарну розмову про те, що можна вчитися не стільки заради оцінок, а заради знань і бажання зрозуміти, пізнати цей світ. Що ми маємо різні здібності і таланти. Розповісти історії зі свого життя. І почути від дитини історії про її школу. І посміятися разом від душі. І помріяти. І бути частиною процесу вибору майбутньої професії...

**\* Залучати дітей до турботи про інших.** Те, що ми не можемо відвідати бабцю, не означає, що ми не можемо підтримати її – дзвінком, добрим словом, відеопосланням, надісланим фото малюнку та ін. І бути вдома, це не означає бути на курорті, де батьки готують їсти, подають, миють посуду, складають план розваг на день, є аніматорами розваг і т.д. Діти мають бути долучені до спільних зусиль, вони мають мати свою частку домашніх обов'язків, і бути не лише одержувачами турботи, але й турбуватися про інших у відповідь... Саме так вони зростають у любові...

Можливо, що ці дороговкази допоможуть нам. І що цей непростий час ми зможемо разом пройти і вийти з нього мудрішими і сильнішими – і ми, і наші діти, і наші сім'ї та суспільство загалом.

ПРАКТИЧНИЙ  
ПСИХОЛОГ  
загальноосвітньої  
школи І-ІІІ ст.  
с. Лобачівка  
Петро Володимирович  
Худоба