

## Поради батькам щодо організації навчання та відпочинку дітей під час карантину:



### Шановні батьки!

- Пропонуємо вам декілька порад щодо організації навчання та відпочинку дітей під час карантину:
- Ранок нехай починається як зазвичай у робочі дні. Організуйте сніданок, вранішні гігієнічні процедури, ранкову гімнастику. Це дисциплінує дитину і вас.
- Плануйте день разом із дітьми. Розподіляйте час таким чином, щоб робота (читання, виконання завдань і вправ) та відпочинок були в співвідношенні 40 хв. занять /20хв. відпочинку. Обов'язково слідкуйте, щоб діти не залишалися надовго без активного відпочинку.
- Учть дітей плануванню: на аркуші паперу записуйте обов'язкові справи, які треба виконати, а також розробіть спеціальну систему заохочення. Нехай діти пишаються своїми виконаними справами.
- Слідкуйте за графіком освітнього процесу, не допускайте відставання, адже надолужити прогаяне буде важче.
- Допоможіть вашій дитині, якщо у неї щось не виходить, підтримайте.
- Хваліть дітей за виконану роботу. Діти завжди націлені на конкретний результат.
- Провітрюйте кімнату, створіть умови для активного руху: нехай діти рухаються під музику, танцюють, роблять гімнастичні вправи, дихальну гімнастику.
- Дозволяйте у визначений час спілкування онлайн. Лист або дзвінок другу та вчителю стане в нагоді. Приємне спілкування й корисна порада допоможуть вирішити будь-яке завдання.
- Пам'ятайте, що вчителі завжди готові поспілкуватися з вами та вашими дітьми в різний спосіб, надати консультацію чи практичну допомогу.
- Звертайте увагу на домашні завдання як навчальний інструмент до самостійності, а не покарання.

# Як знизити в дитини рівень стресу й тривоги

Безсумнівно, почуття тривоги властиве не тільки дорослим, а й дітям. Його прояви виявляють практично у 20 % школярів. Однак ще більша кількість дітей переживають стрес, що не діагностується як тривожний розлад. Як же можна допомогти дітям знизити рівень стресу та тривоги?

## 1. Заохочуйте дітей дивитися страху в очі, а не уникати його

Якщо ми боїмося якоїсь стресової ситуації, то намагаємось уникати її. Але такий підхід не позбавляє нас від тривоги. Якщо дитина навчиться дивитися страху в очі, вона побачить, що поступово її тривога почне зменшуватись. Тіло не може тривалий час перебувати у тривожному стані, тому через якийсь час ми починаємо заспокоюватись. Як правило, тривога починає відступати через 20–45 хвилин після виникнення тривожної ситуації.

## 2. Поясніть дитині, що бути неідеальним – це нормально

Часто ми відчуваємо необхідність у тому, щоб наші діти досягли успіху у спорті, навчанні та інших сферах діяльності. Але іноді ми забуваємо, що діти повинні бути просто дітьми. Ось і виходить, що у школі головне отримувати оцінки, а не насолоджуватися навчанням і розумінням нових знань. Середній бал – це, звісно, добре, але можна і краще, й т. п. Усе це зовсім не означає, що прагнути до кращого не обов'язково. Треба спонукати дитину старанно ставитись до навчання, але при цьому розуміти та приймати її помилки й недоліки.

## 3. Зосередьтесь на позитивних аспектах

Дуже часто стурбовані й напружені діти можуть зануритись у негативні думки й самокритику. Усю свою увагу вони зосереджують на тому, що «склянка наполовину порожня», і турбуються через певні майбутні події. Чим більше ви будете акцентувати увагу на позитивних якостях своєї дитини й на позитивних аспектах ситуації, що склалась, тим легше їй буде самій зосередитись на позитивних емоціях.

## 4. Не забувайте про види діяльності, що сприяють розслабленню

Дітям потрібен час, щоб розслабитись і бути дітьми. На жаль, іноді навіть веселі види діяльності можуть бути цілком спрямовані на успіх і результат, а не на радість самого процесу. Дуже важливо, щоб дитина гралась і займалася чимось заради задоволення. Це можуть бути найрізноманітніші види діяльності: гра з іграшками, заняття спортом, малювання, чаювання або ж прості пустощі.

## 5. Сформулюйте свою модель психологічних реакцій і позитивного мислення

Ваша дитина завжди буде повторювати за вами. Якщо ви уникаєте стресових ситуацій, вона також буде всіляко ухилятися від них. Якщо ви подивитесь своїм страхам в очі, так зробить і ваша дитина. Якщо ви будете приділяти час собі та знаходити час для своїх інтересів, вона також зрозуміє, що турбота про себе є важливою частиною її життя. Якщо ви будете знаходити щось позитивне в різних ситуаціях, ваша дитина теж буде налаштовуватись позитивно. Діти наслідують поведінку своїх батьків. Тому якщо ви дбаєте про психологічне здоров'я дітей, обов'язково подбайте і про себе.

## 6. Винагороджуйте дитину за хоробрість

Якщо ваша дитина справляється зі своїми страхами, відзначте її похвалою, обіймами, якоюсь дрібницею на зразок наклейки або частування. Така форма мотивації не буде вважатись підкупом. Заохочуйте свою дитину, і вона буде намагатись не уникати стресових ситуацій.

## **7. Установіть режим сну**

Визначте час, коли дитина буде лягати спати, і дотримуйтесь його навіть у вихідні. Придумайте якийсь приємний ритуал перед сном хвилин на 30–45 (наприклад, разом почитайте книгу або послухайте аудіоказку). Це допоможе дитині заспокоїтись після активного дня й легко заснути.

## **8. Нехай дитина не боїться проявляти неспокій**

Якщо дитина каже, що їй тривожно чи страшно, не кажіть «Ні, не вигадуй», «Усе добре». Це нічим їй не допоможе. Швидше за все, це призведе до того, що дитина буде вважати, що ви не слухаєте або не розумієте її, і вона залишилась наодинці зі своїми хвилюваннями. Краще дайте відповідь на її занепокоєння словами «Ти виглядаєш трохи наляканим. Що тебе непокоїть?». Потім порозмовляйте про емоції та страхи дитини.

## **9. Допомагайте дитині вирішити проблему**

Після того як ви запевнили, що вірите словам дитини, чуєте, про що вона каже, допоможіть їй вирішити цю проблему. Але це не означає, що ви повинні зробити все за неї. Ви повинні допомогти їй визначитися з можливими варіантами. Якщо ваша дитина може назвати кілька способів – чудово. Якщо ні, перерахуйте кілька можливих варіантів, і нехай вона вибере з них те рішення, яке, на її думку, буде найбільш сприятливим.

## **10. Зберігайте спокій**

Діти звертають увагу на те, як реагують на певну ситуацію їхні батьки. Ми всі бачили, як спіткнувшись, маленька дитина відразу дивиться на батьків, щоб визначити, якою буде їхня реакція. Якщо батьки стурбовані, дитина заплаче. Це все тому, що малюк дивиться на реакцію батьків у тій чи іншій ситуації. Діти різного віку вловлюють емоції своїх батьків і реагують на них. Якщо ви хвилюєтеся, дитина відчує вашу тривогу й сама почне нервувати ще більше. Якщо ви хочете знизити рівень її тривоги, то повинні контролювати себе. Для цього ви можете розмовляти ще більш спокійним тоном або зробити кілька глибоких вдихів для розслаблення. Не забувайте і про свою міміку. Ваше обличчя повинно відобразити спокій.

## **11. Виконуйте вправи для розслаблення**

Іноді, щоб допомогти дитині знизити рівень стресу та тривоги, необхідні найпростіші вправи для розслаблення. Нехай дитина зробить кілька повільних, глибоких вдихів (проробляйте їх разом з нею, щоб ви дихали в одному ритмі). Або ж нехай вона уявить себе десь у тихому та приємному місці, наприклад, на пляжі чи в гамаку. Попросіть дитину закрити очі й уявити все до найдрібніших подробиць – звуки, запахи, відчуття.

Наприклад, закрийте очі й уявіть, що ви на пляжі. Прислухайтеся до шуму хвиль, які набігають і відпливають. Прислухайтеся до криків чайок. Зосередьте свою увагу на теплому піску під вашими ногами й на теплих променях сонця, які огортають теплом вашу шкіру. Ваша дитина може скористатись такою технікою розслаблення, як тільки відчує перші ознаки тривоги.

## **12. Ніколи не відступайте!**

Справитися з тривогою та стресом – завдання непросте. У дітей дуже часто змінюється джерело тривоги. Іноді вам може здаватися, що ви тільки те й робите, що заспокоюєте свою дитину. Але якщо дитина буде регулярно застосовувати техніки для контролю рівня стресу та тривоги, то з часом навчиться справлятися зі стресовими ситуаціями. Головне – не відступати!

## **Рекомендації для вчителя**

### **ЩОБ УНИКНУТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

**1.** Плануючи робочий день, обов'язково виділяйте час для емоційного відпочинку. Так, обідню перерву можна із користю для здоров'я провести в найближчому парку або просто на вулиці, змінивши робочу обстановку. «Подорож» у переповненій маршрутці додому або на роботу можна замінити на прогулянку пішки.

**2.** Плануйте робочий тиждень, місяць із визначенням короткострокових і довгострокових цілей роботи, що дозволить фокусуватися на необхідних діях, підвищить мотивацію діяльності та зменшить кількість невинуватених емоційних витрат. Варто виділяти завдання та цілі, що є пріоритетними або такими, що виконуються найшвидше.

**3.** Варто впорядкувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою керівника. Виділіть час для зустрічей із друзями, відпочинку із коханою людиною поза межами звичної повсякденності, відвідин мистецьких або спортивних заходів. Вихідні, особливо в теплу пору року, корисно проводити на відкритому повітрі, уникаючи пасивного проведення часу перед телевізором на дивані.

**4.** У пригоді стане професійний розвиток і самовдосконалення (обмін професійною інформацією з колегами, що дає відчуття світу ширшого, ніж той, який існує всередині окремого колективу – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо). Крім суто професійної користі, такі заходи покликані активізувати взаємозв'язки з колегами, активне спілкування в нових умовах, а це відволікає від буденності та рутини.

**5.** Банальним, але важливим компонентом боротьби зі стресом є підтримування гарної фізичної форми. Між станом тіла й розумом є тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном посилюють прояви синдрому вигоряння. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день ;

**6.** Нове хобі може не тільки додати задоволення у житті, а й допомогти почуватися більш мотивованим. Години, присвячені, приміром, вишиванню, збережуть дні, присвячені пошуку емоційного заспокоєння.

**7.** Категоричним правилом має стати відмові від роботи вдома та обговорення робочих проблем поза роботою.

**8.** Зрештою, візьміть відпустку та просто забудьте про проблеми на роботі.