

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ: ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Пандемія, яка пов'язана з поширенням COVID-19 у світі, вимусила людство звикати до карантинного образу життя, щоб максимально захистити себе та близьких від небезпеки. Сфера освіти теж не залишилася осторонь. Всі її учасники вимушені перейти на особливий формат навчання – дистанційну або змішану форму. Навчатися вдома! Це виклик для всіх – адміністрації закладу, викладачів, здобувачів освіти і, звісно, для батьків, які залишають своїх дітей вдома або вимушені працювати водночас з ними. Ситуація, в якій ми опинились, вимагає витривалості, а її ніде взяти, окрім як у собі. Пам'ятайте, що внутрішніх ресурсів у нас достатньо для повноцінного життєіснування, розвитку та самореалізації в будь-яких умовах. Налаштуйтеся, що ми вийдемо з карантину більш близькими та адаптованими до життя.

Задача батьків в карантинний період це не тільки допомогти своїм дітям організувати навчання вдома: окреме місце, обладнання для навчання, добре харчування, відпочинок, але і грамотна емоційна підтримка, яка збереже і Ваше психічне здоров'я, і здоров'я дітей.

Помилково вважати, що діти нічого не помічають. Діти часто віддзеркалюють поведінку батьків, тож вони можуть передавати їм свою тривожність, панічні настрої, страх, безвідповідальність. Батьківська поведінка має транслювати спокій і впевненість, відповідальність, тоді у дитини буде розуміння того, що все вдасться подолати. Батькам варто пам'ятати, що саме від них, дорослих членів сім'ї залежить психічний стан дітей в період карантину.

Якщо дитина переживає, або демонструє негативні емоційно-почуттєві стани – це сигнал батькам, що потрібна допомога. Потрібно спокійно поговорити і спробувати зрозуміти, яку саме емоцію переживає дитина, і що спричинило появу саме такого емоційного стану. Навчіть дитину висловлювати власні почуття. Для цього, перш за все, навчіться проговорювати та виявляти свої почуття до неї: «я щаслива(ий), бо...», «мені сумно, бо...», «я рада(ий), що ми разом», «я відчуваю, що...»

Треба пам'ятати, що значної шкоди психіці дитини наносять сварки, бійки між батьками, залежність одного або обох батьків, смерть близької людини, насильство в сім'ї. Тому, батькам важливо налагодити взаємостосунки між собою, адже дитина буде спокійною, коли буде бачити мир, повагу, взаєморозуміння, толерантність у спілкуванні найрідніших людей.

З метою уникнення стресу необхідно пояснити дітям, що є вірус і багато людей хворіє, але й багато виліковується. Водночас наголосити на тому, що є способи, які допоможуть уникнути хвороби: залишатись вдома, частіше мити руки, одягати маски тощо. Батьки мають бути максимально відкритими до запитань і давати правдиві відповіді. Зробіть кілька разів акцент на тому, що

«ми у безпеці, що ми невразливі», що «карантин – це не покарання і не канікули». Це час, коли «ми бережемося і бережемо інших».

Для того, щоб адаптація до нового формату навчання відбувалась легше і мотивація до навчання росла, не забувайте хвалити дитину і підтримувати її віру в себе такими словами «Ти молодець», «Дай-но я тобі допоможу», «Ти – моя найбільша цінність», «Ти робиш мене щасливим, коли я бачу...». Вказуйте на всі її успіхи, якими б дрібними вони не були. Уважно вислухайте дитину про усі її труднощі онлайн навчання, спробуйте зрозуміти причину, адже дитина не завжди знає як правильно її сформулювати.

Основою невимушеного контакту завжди постає щира зацікавленість батьків усіма справами дитини, вміння будувати діалог, який ґрунтується на принципах партнерства, рівноправ'я, взаємоповаги, визнання, розуміння та знання своєї дитини. Дорослим важливо пам'ятати, що діалог не можна перетворювати у монолог, тобто зосереджуватися на одній особі (собі чи дитині), замість партнерського спілкування. В таких випадках контакт буде втрачений. Запитайте в дитини: «Як ти себе відчуваєш?», «Що нового зараз проходить?», «Чи складний у тебе графік занять?», «Чим можу допомогти?». Уважно слухайте відповіді. Зацікавленість та абсолютна відкритість у спілкуванні – це дуже важливо.

Говорити доброзичливо, ввічливо і тихо. Знижений, приглушений голос зазвичай застає людину зненацька, і дитина обов'язково зупиниться, щоб послухати. Бути уважним слухачем, не відволікатися на сторонні справи, коли дитина щось розповідає. Слухайте її у два рази більше, ніж говорити самому.

Якщо батьки дуже сильно роздратовані, розмову починати не варто. Роздратування, агресія моментально передадуться дитині, а в такому настрої конструктивної розмови не вийде. Таким чином, якщо батьки почнуть суворо розповідати, критикувати, займатися «моралізаторством» що повинен виконувати підліток, на підсвідомому рівні включається захисний механізм – напад, зціпеніння або втеча. Таким чином, дитина буде реагувати на критику або нападом і як наслідок створюється конфлікт, інша дитина в силу нервової системи може впадати в «зціпеніння» чи в захисний механізм «втеча» - буде ігнорувати вас, ваші прохання.

Ефективною психологічною установкою для налагодження позитивних взаємовідносин з дітьми, незалежно від віку та статі, є така мовна формула: «Я приймаю свою дитину такою, якою вона є незалежно від її здібностей, задатків та поглядів. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) частинка моєї душі, моя кровинка. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) – це я. Я люблю її (тут бажано ім'я сина чи доньки) і люблю себе». Ваша дитина має бути впевнена, що за будь яких умов – ви завжди її приймете, вислухаєте, зрозумієте та допоможете.

Будьте терплячими, дочекайтеся моменту, коли вона сама захоче розповісти вам про своє життя. Якщо раптом відчуєте незадоволення, гнів до своєї дитини, замість того, щоб критикувати, висловлювати незадоволення, кричати – обійміть її. Рекомендовано обійматись не менше 8 разів за день. Обійми та конструктивний діалог – найкращий шлях до порозуміння. Дотики та рукостискання теж є проявом позитивного тілесного контакту між батьками та дитиною.

Зараз Ви маєте бути обережними і терплячими до себе та своїх дітей. Під час дистанційних пар не заважайте своїй дитині, а саме не коментуйте, не ведіть діалоги поруч з дитиною з іншими членами родини, таким чином Ви відволікаєте її увагу і показуєте свою певну зневагу.

Для проходження навчання у дитини має бути можливість працювати з персональним комп'ютером чи ноутбуком, а також стабільне з'єднання з Інтернетом. Зараз в деяких родинах, батьки також працюють вдома, тому саме зараз час перегляду кордонів кожної людини – неважливо, великої чи маленької – і поваги до цих кордонів. Це час, коли батьки вчаться стукати, перш ніж увійти в кімнату підлітка, якщо вони не робили цього раніше.

Якщо ми бачимо, що наша дитина – вмотивована і відповідальна, нам треба слідкувати, щоб вона відпочивала і перемикалась на різні види діяльності: фізичні вправи, прогулянки з собакою, онлайн спілкування з друзями тощо. Треба, щоб ми вмикали тіло, тому що йому зараз не вистачає уваги.

Вік студентів має бути часом, коли ми вже не дуже контролюємо процес, дитина “вчиться сама”. Однак пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. Варто підключатися до його занять лише за потреби. При цьому, важливо розуміти, що успіхи Вашої дитини індивідуальні, і порівнювати їх з іншими не потрібно.

На допомогу батькам завжди можуть прийти керівник групи, психолог закладу, надати рекомендації, допомогти знайти вихід зі складних ситуацій, які трапились у Вас з дитиною. Не втрачайте зв'язок із закладом!

Пам'ятайте, що Ваша дитина – це найцінніше, що є у житті, а її здоров'я та благополуччя – це Ваше здоров'я, Ваше благополуччя та всієї родини!

Тому, бережіть один одного! Психологічної витримки, сил, натхнення!

Практичний психолог ХРТК