

Карантинне заспокійливе Дитинознавство.

Стаття психолога Світлани Ройз.

1. Навіть, якщо дитина просидить 4 години біля телевізора у мультфільмів (відповідно її віку), а ми за цей час встигнемо хоч трохи відпочити - і повернемося до неї адекватними - нічого страшного з дитиною не трапиться. (Але, звичайно, це якомога рідше, точно, не кожен день.

2. Якщо дитина не поїсть кілька днів супер-пупер корисної їжі, а з'їсть кілька разів пельмені і макарони - а дорослі зможуть "видихнути" - буде дуже добре.

3. Якщо ми не будемо розважати дитину - вона через час навчиться займати себе сама - і навчиться насолоджуватися, і бути творчою. Ми зараз, плануючи з сім'ями знайомих і клієнтів їх дні, записуємо час - "овідпустити". Після цього "часу" - дитина часто сама починає пропонувати "корисне". (І дорослий теж)

4. Весь час повторюю - дитина впорається з 30-40% нашої неадекватності. Але для того, щоб бути адекватними інші 60-70% часу - нам важливо про себе піклуватися.

5. Дитина буде (може бути) в замкнутому просторі більш агресивною і гіперактивною - вона буде "на нас" - намагатися все 'це' скинути. Наша мантра на час карантину (та й на всі часи) - я-досить-хороша-мати (батько), її поведінка зараз не пов'язана з нашою батьківською компетентністю

6. Дітям важливо сваритися, битися, вчитися ділити територію, відстоювати кордони. Це їм необхідно для дорослішання. Ідеальні відносини - навряд чи життєздатні. За відсутності інших дітей поруч - зараз наші діти або будуть більш співпрацюючими вдома, або - конфлікти посиляться. Наша стратегія в конфліктах дітей - не бачили, що відбувається - не можемо робити

висновок. Покарання, яке дитина не вважає справедливим - марне і небезпечне. Задаємо всім учасникам конфлікту питання - що сталося, запитуємо про почуття. (Якщо вміють писати - краще, нехай пишуть). Потім, запитуємо - як плануємо в майбутньому діяти, щоб ситуація не повторилася. Записуємо на аркуші, ставимо підписи, вішаємо на видному місці. (Іноді спрацьовує з першого разу, іноді потрібно багато повторень і нагадувань)

7. Те, що я пояснюю і показую дітям - наочно - якщо в будь-який пакет намагатися вкласти (впихнути) багато всього, він порветься. Коли нас переповнюють емоції - вони будуть 'проривати' пакет, все одно будуть просочуватися. Яка емоція наповнює твій "пакет"? (Це і для дорослих, і для дітей).

8. Ми можемо пояснювати собі і дітям - Є різниця - між емоціями і поведінкою. Ми можемо "переживати" емоцію. Але не маємо права завдавати шкоди - ні собі, ні іншим.

9. Для профілактики конфліктів - дуже важливо, особливо зараз, щоб у всіх членів сім'ї з'явилося щось "своє" - що інші беруть або торкаються - тільки з дозволу. Свій плед (навіть в однокімнатній квартирі допомагає почуватися "чик-чирик я в будиночку" (як людина, що живе зараз "всімох" - точно це знаю.

10. Дитині, навіть найменшій, шкідливо, коли 24 години своєї уваги ми направляємо на неї. Не потрібні ми їй стільки. Їй важливо мати можливість подбати і про нас. Іноді з нашого дозволу дати собі уразливості - виростає сила інших.

11. Навіть найменшій дитині - з 3 років - важливо мати свої обов'язки в сім'ї. Наша маленька відповідала за виливання води з мильниці, щоб мило не розмокало. Зараз важливо перерозподіляти обов'язки.

12. У мене немає відповіді: як дітям обходитися без повітря і руху - це потреба здорового розвитку. Потрібно гуляти, вигулюватися і вибігуватись.

13. І я усвідомлено нічого не пишу про школу. Школа - тільки частина життя дитини. Саме зараз - точно, не найважливіша.

14. Ми точно справимося !!!!