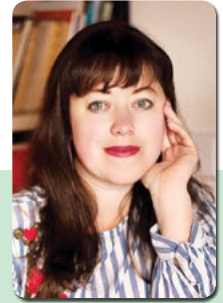




## ЯК ЦІКАВО Й ЕФЕКТИВНО ПРОВЕСТИ ЧАС З ДІТЬМИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

**Олена ЧЕКАНОВА,**

практична психологиня Інклюзивно-ресурсного центру №3,  
гештальт-терапевтка, юнганська консультантка,  
м. Миколаїв



НАДІШЛІТЬ  
Е-ВЕРСІЮ  
СТАТТІ  
БАТЬКАМ!

Карантин — серйозне випробування і для дорослих, і для малят. Але цей час можна також використати для того, щоб краще пізнати одне одного, стати ближчими. І саме батьки мають узяти на себе відповідальність за психологічний стан членів родини, і насамперед дітей. Чим варто зайнятися під час карантину, на які моменти слід звернути особливу увагу, підкажуть рекомендації фахівчині.

**Ч**и помічали ви, як діти копіюють батьків у найменших дрібницях? У манері говорити, у виборі інтересів та майбутньої професії, способі життя та мислення. Коріння цього явища сягає найдавнішої історії розвитку життя.

У психології є таке поняття як **імпринтинг**. Це психофізіологічний механізм, згідно з яким образ, сприйнятий у певний кризовий період розвитку, міцно закарбовується в мозку, трансформуючись у стійку програму поведінки. Отже, маємо розуміти, що ми, дорослі, завжди у фокусі уваги нашої дитини і з перших хвилин її життя подаємо їй приклад, взорець. Ми постійно спостерігаємо процес наслідування рис і звичок, емоційних реакцій батьків дітьми.

Сьогодні дуже важливо, щоб емоційний стан батьків був стабільним, оскільки це ті люди, які забезпечують дитині безпеку й турботу. Ось деякі рекомендації, які допоможуть цікаво та ефективно провести час упродовж карантину.

### РОЗПОРЯДОК ДНЯ



Розробіть режим дня для всієї сім'ї. Визначте, коли діти мають іти до ліжка. Щодня це слід робити в один і той самий час. Режим упорядковує день. Його дотримання допомагає зберегти спокій і не зриватися на рідних.

### ПРАВИЛА СПІВЖИТТЯ



Домовтеся про права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину. Нехай дотримання санітарно-гігієнічних норм буде обов'язковим

правилом для всіх. Доцільно створити цікаву інфографіку щодо цих норм разом з дітьми. Можна й скачати правила з інтернету, але неодмінно обговоріть їх та час від часу привертайте до них увагу дітей.

### ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА



Не треба кожні 5–10 хвилин читати новини та обговорювати їх при дітях. Дізналися нову інформацію, подумали, що можна зробити, аби забезпечити родину, вжили потрібних заходів — усе, досить. Перемикайтеся на корисні справи.

### ВЕСЕЛЕ ПРИБИРАННЯ



Візьміть ганчірки, увімкніть гарну ритмічну музику, яку любляють ваші діти, і "йдіть у бій за чистоту"! Прибирайте квартиру і залучайте до цієї справи дітей, заздалегідь розподіливши територію та навантаження. Ви отримаєте чудовий терапевтичний ефект і заодно виконаєте рекомендації вірусологів.

### "ТИХА ГОДИНА"



Запровадьте "тишу години" — час відпочинку для всіх. Малюки нехай лягають спати, а дорослі можуть побути на самоті (це дуже важлива для кожної людини потреба). Розійдіться по різних кімнатах або куточках і займіться своїми справами. Залиште одне одного в спокої й відпочиньте від спілкування.

## ІГРИ РАЗОМ



Удень передбачайте час для ігор на розвиток пізнавальних психічних процесів. Діти полюбують відгадувати загадки й складати їх, радо грають в ігри “Меморі”, “Крокодил”, знаходять слова на визначений звук. Ігри на розвиток уваги, уяви, сприймання завжди можна знайти в інтернеті. А краще зателефонуйте виховательці свого малюка і попросіть порекомендувати перелік таких розваг. Час від часу влаштовуйте вечори настільних ігор. Це не лише розвиток дитини, а й можливість разом посміятися, поспілкуватися, зблизитися.

## ХАЛАБУДИ



А як же без халабуд та лабіринтів? Ніяк! Лабіринт можна зробити з мотузок, наклеєних на підлозі доріжок. А столи, стільці та коробки, простирадло або плед стануть “будівельним матеріалом” для халабуди. Ігри у халабуді розвивають уяву та фантазію, крім того є ефективним методом боротьби зі страхом темряви.

## ТВОРЧІСТЬ



Малюйте разом — це допоможе краще пізнати одне одного. Малювати можна поролоном або губкою на харчовій плівці, вушними паличками, пальчиками. Зображуйте одне одного, свої мрії та плани, створюйте “авторські листівки” для близьких людей. Роздрукуйте картинки, які дитина може прикрасити. Можна малювати картини, з’єднуючи цифри. Такі набори легко замовити в інтернет-магазинах. Або просто помалюйте долоньками. А за допомогою фольги та пластиліну можна робити фігурки й просити одне одного відгадати, хто що зобразив.

Добре мати стіл-пісочницю з підсвічуванням. Ігри з піском розвивають у дітей тактильно-сенсорне сприймання, дрібну моторику, просторове мислення, креативність та навички малювання. А для дорослих це чудова релаксація після важкого дня.

ГОДИНА СТВОРЕННЯ  
КАЗКИ (або сторітелінгу)

У вас є можливість навчитися разом з дітьми вигадувати казки та історії. Придумуйте оповідки про те, як можна здолати вірус, діліться ними з друзями, і вони допомогатимуть іншим пережити нелегкі карантинні часи.

## СПІЛЬНЕ ЧИТАННЯ



Запровадьте один-два рази на тиждень спільне читання. Виділіть для цього спеціальний час. Наприклад, після вечері. Поясніть усім, що ви плануєте новий цікавий сімейний захід і що кожен відіграє в ньому важливу роль. Придумайте для такого читання незвичайну назву або запропонуйте дітям придумати її самим. Перед читанням обов’язково вимкніть усі девайси, щоб вам ніхто не міг перешкодити. Попросіть членів сім’ї вибрати книжку, журнал або газету. Поставте таймер на 20 хвилин — і читайте, читайте, читайте! Потім поділіться одне з одним враженнями від прочитаного. У родині, де є малята, які ще не вміють читати, домовтеся, хто з дорослих читатиме казку або оповідку дитині. У цьому випадку спершу малюк має переказати почуте або розповісти, хто з персонажів йому сподобався і чому, а потім своїми враженнями поділитися, той, хто читав.

ОБГОВОРЕННЯ  
СНІВ

Важливо обговорювати з дітьми, що їм наснилося, у якому настрої вони прокинулися. Обговорюючи, ви як батьки розумітимете, що ваш малюк переживає, як справляється зі своїми емоціями. Крім того, ви можете разом з дитиною намалювати її сон або скласти казку, що допоможе їй у творчості та спілкуванні пережити складні емоції.

ОБЕРЕЖНО  
З ҐАДЖЕТАМИ!

Відповідально ставтеся до використання технологій дистанційного навчання. Пам’ятайте: наслідки занурення дошкільника в шалений, безпредметний, безтактильний віртуальний світ розвивальних ігор, занять, мультфільмів тощо ще до кінця не вивчено. Тому звичайні ігри, спілкування та трудова діяльність — це краще, що ви можете дати дитині.

\* \* \*

Кожна родина має свої особливості, власні звички й традиції. Тож кожен, напевне, додасть до цих рекомендацій щось своє. Головне — пам’ятайте: карантин — не ув’язнення, а добра нагода налагодити родинне життя, створивши сприятливий простір для всіх, а особливо для малят. ■



ЗАВАНТАЖТЕ СТАТТЮ:  
[dv.in.ua/2020-4/p21](https://dv.in.ua/2020-4/p21)



# Як не заплутатися в розмаїтті освітніх технологій?

Обирайте журнали  
"Дошкільне виховання",  
"Палітра педагога" та "Джміль"

- Щономера – нова актуальна тема
- Ефективні освітні технології
- Методичні рекомендації фахівців
- Цікаві заняття, сценарії, ігри, посібники
- Додаткові е-матеріали передплатникам



Читайте  
та надихайтесь!



Передплатіть журнали  
на II півріччя онлайн:  
[jmil.com.ua/peredplata](http://jmil.com.ua/peredplata)

**Комплект  
зі знижкою!**



- Швидко
- Зручно
- Вигідно