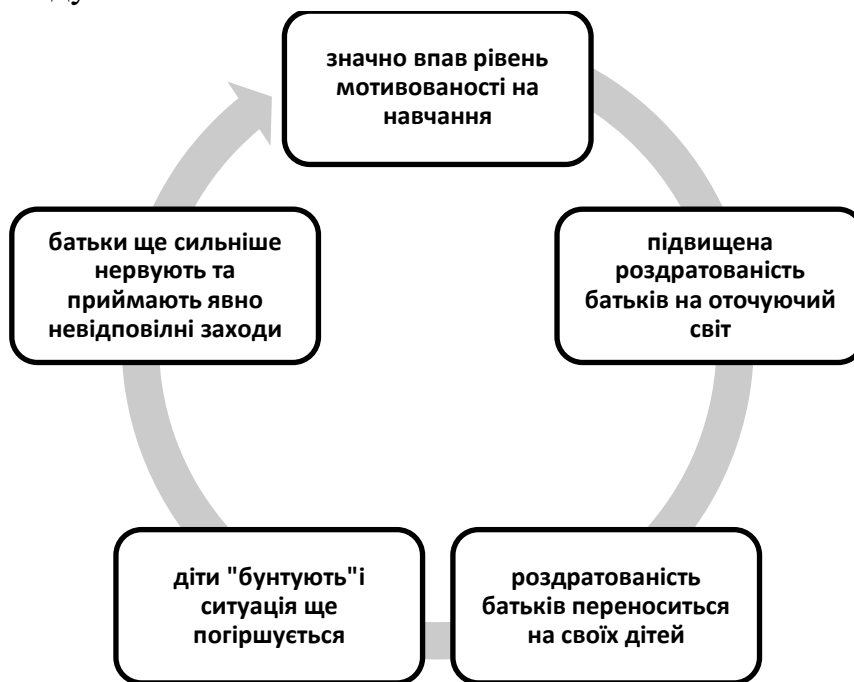


# ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ І ДІТЕЙ У СКЛАДНИХ УМОВАХ НАШОЇ СУЧАСНОСТІ

Вітаю Вас, шановні батьки!

Звертаюсь до Вас, оскільки у деяких родин під час карантину склалася ситуація, яка нагадує замкнене коло:



На жаль, певна частина школярів сьогодні має такі ознаки:

- 1) загального виснаження і перевтоми від навчання;
- 2) зниження мотивації;
- 3) зниження самостійності в умовах дистанційного навчання;
- 4) відчувають брак спілкування з однолітками;
- 5) відчувають нестачу цікавої та різноманітної активності;
- 6) відчувають напружену атмосферу в родині;
- 7) відрив від монітору за проханням батьків вважають особистою трагедією

**Соціалізація** – одна із базових потреб людини. Ми можемо відчувати себе особистостями лише через взаємодію з іншими.

Обмеження соціальної взаємодії визиває низку проблем:

- 1) Можуть виникати та загострюватись депресивні стани.
- 2) Виникає моральна втома, бо дистанційний контакт дуже виснажує.
- 3) З'являється роздратованість, яка може призвести до міжособистісних конфліктів як з однолітками через соціальні мережі, так і з батьками, яких під час карантину «дуже багато», що визиває втрату особистісних кордонів.

**Для виховання потрібно багато сил, терпіння та знань, але без відновлювання особистісного ресурсу дує важко бути прикладом для своїх дітей...**

- Якщо ви можете привернути увагу вашої дитини лише за допомогою крику, то у ваших стосунках йде щось не так.
- Зосередьтесь на власному емоційному стані, розберіться у своїх почуттях. Кожна людина має право на емоції. Якщо батьки не проявляють свої емоції – дитина не знатиме, як можна проявляти власні.
- Рухайтесь. Фізичні вправи допомагають зняти напругу, що накопичується в тілі, тому весна тут нам дуже допоможе – праця на присадибній ділянці стане в нагоді.
- Якщо немає можливості зустрітись із друзями «в живу», скористайтесь можливістю онлайн зустрічей (за кавою).
- Використовуйте **відео** дзвінки. Коли ми бачимо обличчя співрозмовника, це активує дзеркальну систему мозку, яка відповідає за емпатію і повною мірою поповнить брак живого спілкування.
- Для хорошого самопочуття необхідні обійми: дорослому – не менше як 8 на день, дитині – ще більше. Тактильні контакти стимулюють розвиток нервової системи, а під час обіймів у крові збільшується кількість окситоцину – гормона, що відповідає за відчуття довіри, любові та прив'язаності.

**Тож започаткуйте у своїй родині ритуал обіймів із її членами (якщо досі ще не зробили цього), не відмовляйте собі у задоволенні!**

#### **Для дітей:**

- Для того, щоб дитина почувала себе у безпеці, їй необхідні кордони і обмеження (коли дитина не відчуває ніяких меж, їй нема на що спертись, виникає тривога, агресія, роздратованість).  
Але при цьому старайтесь не вступати у «війну» з дитиною, приборіть із лексики слова «боротися», «пробитися», «добитися», «переламати» - це воєнна лексика, їй не місце у родині. Будуємо межі, але водночас підтримуємо емоційно, приймаємо дитячі емоції (*Ти маєш право злитися. Я тебе розумію, це нормально.* та інше)
- Інтернет-залежність. Дистанційне навчання завершилось, тому потроху можна вводити обмеження користування гаджетами, налаштовувати дитину на певний режим, включати батьківський контроль. (*Поцікавтесь у дитини, яка користь від того, що вона робить в гаджетах, і подумайте, яким чином або де вона може отримати те саме*).
- Замініть інтернет-ігри цікавими прогулянками на свіжому повітрі.

- Подивіться разом з дітьми комедію, гарний мультфільм, займіться творчістю, навчіться чомусь новому (малювання, ліплення, конструювання, аплікація, орігамі та інше).
- Застосовуйте тактильний та зоровий контакт. Надавайте дитині зворотній зв'язок, любов і увагу.
- Будьте позитивними! Вчіть дитину не сприймати деякі речі занадто серйозно, сміх – це чудові ліки від стресу! Підтримуйте свою дитину і тоді вона не матиме причин для поганої поведінки.

*З повагою до Вас,  
шкільний психолог см № 115 Геннадій Уславцев  
Дякую за увагу!*