**Поради для батьків  на карантині**

Сьогодні діти, так само, як і дорослі, перебувають у напрузі, вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, стану батьків, змін звичайного режиму та обмежень. Допоки немає розуміння та ясності цього питання, напруга посилюється.

Діти під час дистанційного навчання і перебування в домашніх умовах потребують батьківської підтримки, вони очікують від батьків психологічної допомоги.  
Ідеально, якщо батьки намагаються бути в контакті зі станом дитини та її почуттями, чесно говорять про свої тривоги та відчуття.

Під час карантину не вистачає простих речей: спокійних прогулянок, зміни місць перебування та відвідування своїх друзів та близьких людей.

Слід навчитися таким важливим речам, які слід зробити пріоритетними під час карантину:

**✔ вміти зрозуміти і пробачити іншого члена сім’ї;**

**✔ поважати вибір вашої дитини;**

**✔ визнавати свою провину, якщо ви не праві;**

**✔ не розвивати конфлікт, бо кожна сварка віддаляє людей один від одного;**

**✔ не ображати дитину чи іншого члена сім’ї;**

**✔ взаємодопомога членам сім’ї.**

Гарною ідеєю, від однотипних днів буде започаткування чогось одного, нового кожного тижня, наприклад: тиждень книг, тиждень обіймів, тиждень добрих слів. Все це допоможе розвитку та позитивно вплине на психологічний клімат сім’ї.

Окремо, слід відмітити „тиждень без образ” та „тиждень без критики”. Звісно, що це ідеальний стан людини та сім’ї, коли в ній не ображаються, а постійно підтримують один одного, але в багато сімей лише вчиться такому вмінню та стану. Тому, впроваджуючи, „тиждень без образ” потрібно ще на вихідних перед початком такого тижня, домовитися, що ніхто ні на кого не ображається, тобто будь-яка звична реакція на образливий чинник відразу погашається, не дозволяючи обіді заполонити мозок, а по закінченню тижня обговорити, що було не приємним для кожного члена сім’ї.

Обов’язковим, під час нових реалій життя буде визначення графіку життя сім’ї та дисципліна дотримання його розпорядку. Слід не забувати про час „для себе”, оскільки кожен, не залежно від ролі, яку виконує в сім’ї людина, чи то мама чи 5-річна дитина, кожен індивід потребує простору хоч маленького та певного часу, щоб побути на самоті. Головне пам’ятати, що дітей не потрібно весь час розважати.

Головне правило карантину дорослі знаходьте час для себе і свої захоплення. Поміркувати чи може взятись писати щоденник. Ведення останнього буде вкрай доречним у нинішній ситуації, адже дія паперу та ручки позитивно впливає на психологічно-емоційний стан людини.

Також не забувайте мотивувати себе під час карантину та гарною ідеєю буде, коли дитина буде бачити, що ви постійно працюєте також над собою, наприклад:

**✔ визначте та поставте перед собою короткострокову ціль, розкажіть про неї дитині та визначте строки її реалізації. Добре, буде якщо дитина поставить перед собою свою ціль на цей же термін;**

**✔ напишіть пост у соцмережах про свою ціль. Дитина повинна бачити й розуміти, що батьки серйозно та наполегливо підходять до своїх бажань;**

**✔ долучіться до онлайн – челенджу, якщо для вас групова підтримка є важливою та приєднайте до нього свої дітей, якщо це доречно зробити, виходячи з їх інтересів.**

Під карантину можна „перезагрузитись”, а відведений час перетворити на джерело більшої близькості.  
Близькість – це коли ми приділяємо увагу своїм рідним та по-іншому дивимося, відмічаючи зміни, які відбуваються, адже вони ростуть та по своєму бачать ситуацію. Для тих, хто хоче побудувати комфортні відносити зі своїми дітьми та, загалом, у сім’ї це плідний час для роботи.

Будьте розважливі та відмічайте 5 речей, які порадували вас кожного дня та навчіть цьому мистецтву вашу дитину та інших членів сім'ї.

Будьте здорові!