

**1**

# Батькам на час COVID-19

## РОЗМОВА ПРО COVID-19

Завжди будьте готові до розмови. Діти, напевно, уже щось чули про вірус, тому гра в мовчанку й таємницість не захищатимуть їх. Найкращий захист – ваша чесність і відкритість. Подумайте, що й скільки вони зрозуміють, адже ви знаєте їх краще за будь-кого.

### Будьте відкриті й слухайте

Дозвольте дитині говорити відверто. Ставте їй відкриті питання та намагайтесь з'ясувати, як багато вона вже знає.

### Будьте чесні

Завжди чесно відповідайте на питання дитини. Врахуйте її вік і те, скільки вона може зрозуміти.

### Підтримуйте

Дитина може бути наляканою чи розгубленою. Дозвольте їй поділитися своїми почуттями, щоб вона відчувала, що ви завжди поруч.

### У незнанні всіх відповідей немає нічого поганого

Фрази на кшталт «Ми не знаємо, але з'ясовуємо це» чи «Ми точно не знаємо, але вважаємо так» є цілком нормальними. До того ж ви маєте слушну нагоду дізнатися про щось нове разом із дитиною!

### Сьогодні поширюється багато різноманітної інформації та історій

Деякі історії можуть бути неправдивими, тому довіряйте лише перевіреним джерелам інформації, наприклад ресурсам ВООЗ і ЮНІСЕФ:

[www.unicef.org/  
coronavirus/covid-19](http://www.unicef.org/coronavirus/covid-19)

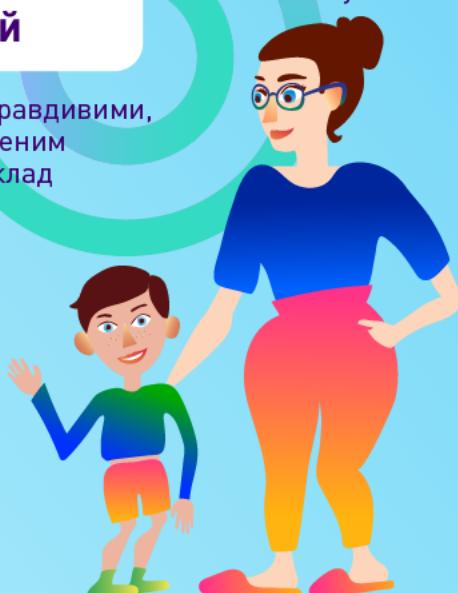
або

[www.who.int/  
emergencies/  
diseases/novel-  
coronavirus-2019/  
advice-for-public](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

### Герої – не хулігани

Поясніть дитині, що вірус COVID-19 не має нічого спільного з виглядом людини, тим, звідки вона приїхала чи якою мовою розмовляє. Скажіть, що ми можемо співчувати хворим і тим, хто про них піклується.

Знайдіть історії про людей, які борються з епідемією та опікуються хворими.



### Завершіть розмову на позитивній ноті

Переконайтесь, що у вашої дитини все гаразд. Нагадайте їй, що дбаєте про неї та готові будь-коли знову поговорити з нею. Після цього зробіть разом щось веселе й цікаве!

2

# Батькам на час COVID-19

## НАОДИНЦІ З ДИТИНОЮ

Не можете піти на роботу? Навчальні заклади закриті?  
Хвилюєтесь через гроші? Стресувати зараз – це нормальну.

Однак закриття шкіл – це також можливість налагодити тісніші зв'язки з нашими дітьми. Час, проведений сам на сам з дитиною, може бути корисним і веселим. Діти відчувають любов і безпеку, а також зрозуміють свою значущість.

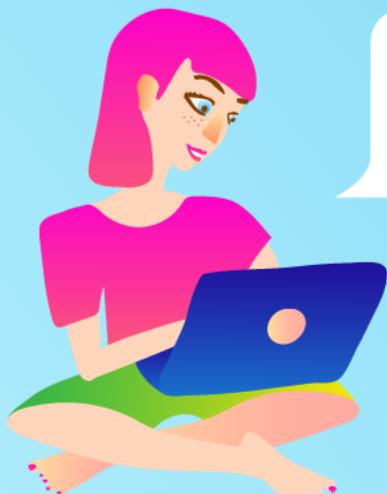


### Ідеї для дитини

- ▶ Читайте книжки, роздивляйтесь малюнки
- ▶ Танцюйте чи співайте пісень
- ▶ Виконуйте разом домашні справи: перетворіть прибирання чи приготування їжі на гру
- ▶ Допомагайте з домашнім завданням

### Ідеї для підлітка

- ◆ Обговорюйте те, що їм подобається: спорт, музика, поп-зірки, друзі
- ◆ Виходьте з ними на прогулочки – хоча б навколо будинку
- ◆ Робіть фізичні вправи під їхню улюблену музику



### Приділіть увагу окремо кожній дитині

Навіть 20 хвилин на день, якіно проведених і приділених лише одній дитині, буває достатньо. Це може бути той самий запланований час щодня, і дитина нетерпляче чекатиме на нього.

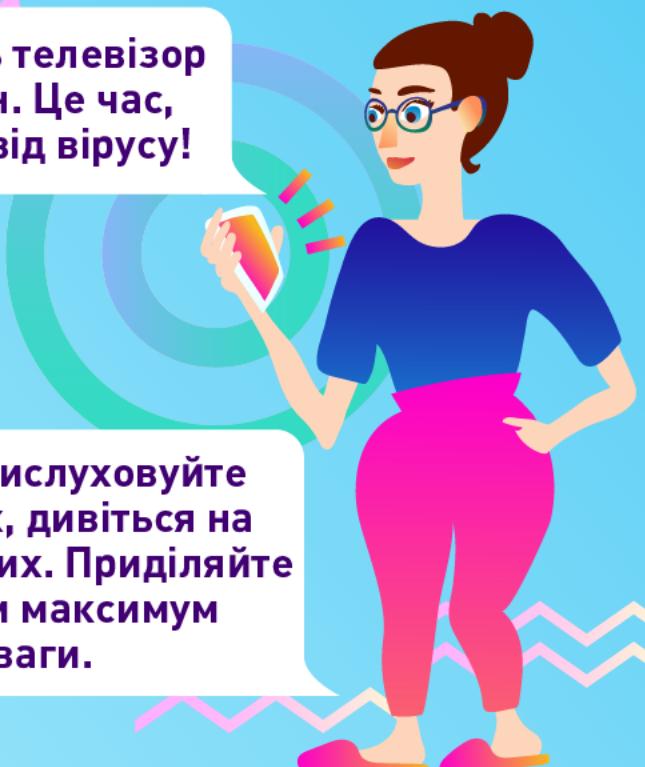
### Цікавтесь в дитини, що вона хотіла б робити

Можливість такого вибору сприяє розвитку її впевненості в собі. Якщо дитина вибирає певне заняття, що суперечить правилам соціального дистанціювання, це може бути хороша нагода поговорити з нею про вірус (див. наступні листівки).

### Ідеї для немовляти

- ▶ Копіюйте їхню міміку й звуки
- ▶ Співайте пісень, створюйте «музику» за допомогою посуду й ложок
- ▶ Складайте дитячий посуд, грайтесь з кубиками
- ▶ Розповідайте казки, читайте книжки, показуйте картинки

### Вимкніть телевізор і телефон. Це час, вільний від вірусу!



### Вислуховуйте їх, дивіться на них. Приділяйте їм максимум уваги.

# 3

# Батькам на час COVID-19 УПОРЯДКУВАННЯ

COVID-19 позбавив нас звичного порядку на роботі, вдома й у школі. Від цього однаково важко і дітям, і підліткам, і дорослим. Одним із рішень є створення й дотримання нового порядку.



## Створіть гнучкий, але водночас послідовний розпорядок дня

- ◆ Підготуйте розклад на день для себе й для дітей, поєднуючи структуровану діяльність і вільний час. Так діти почуватимуться захищеними й поводитимуться краще.
- ◆ Діти можуть допомагати в складанні такого розпорядку, адже це схоже на «розклад уроків». Вони краще дотримуватимуться його, якщо братимуть участь у плануванні.
- ◆ Обов'язково додайте в розклад фізичні вправи – це допоможе зменшити стрес і «випустити» енергію дітей.

## Навчіть дитину дотримуватися безпечної відстані

- Опишіть безпечну відстань зрозумілими дитині категоріями (3 гойдалки поруч, 5 самокатів). Поясніть, що на вулиці її треба дотримуватися завжди, доки вірус не перемогли.
- Заспокоюйте дитину розмовами про те, як ви оберігаєте свою родину. Серйозно ставтесь до ідей і порад дитини.



**Не забувайте похвалити й себе.  
Ви – молодець!**

## Перетворіть миття рук та інші гігієнічні процедури на розвагу

- ◆ Придумайте пісеньку для миття рук тривалістю 20 секунд. Додайте активність! Нарахуйте «бали» та хваліть дітей за регулярне миття рук.
- ◆ Запропонуйте родині гру, переможцем у якій стане той, хто найменше разів торкнеться обличчя протягом дня (рахуйте дотики одне одного).

**Щовечора подумки перегляньте події цього дня. Нагадайте дитині про якийсь із її позитивних або веселих вчинків за день.**



## Ви – взірець для своїх дітей

Якщо ви самі виконуєте правила безпечної дистанціювання, дотримуєтесь гігієни та співчутливо ставтесь до інших – особливо до хворих і вразливих – то станете для своїх дітей прикладом для наслідування.

**4**

# Батькам на час COVID-19

## позитивний підхід

Дуже важко залишатися в добром гуморі, коли дитина чи підліток зводить нас із розуму. Зазвичай ми просто гримнули б: «А ну припини це!» Однак дитина швидше виконає наше прохання, якщо сформулювати його позитивно, а також похвалити за правильний вчинок.



### Поясніть поведінку, яку ви очікуєте

Пояснюючи дитині, що робити, вживайте позитивні слова та фрази, наприклад: «Будь ласка, прибери одяг» (замість «Припини цей безлад»).

### Хваліть дитину, коли вона поводиться добре

Намагайтесь щоразу хвалити дитину чи підлітка за добру справу або вчинок. Можливо, вони не виявляють задоволення від похвали, але ви помітите, що діти знову й знову намагатимуться робити цю справу добре. Ваші слова також засвідчать, що їхній вчинок помітили й оцінили.

### Усе залежить від вашого способу комунікації

Ваш крик лише розлютить і вас, і дитину, додавши зайвого стресу. Привертайте увагу, звертаючись до дитини на ім'я. Розмовляйте спокійно.

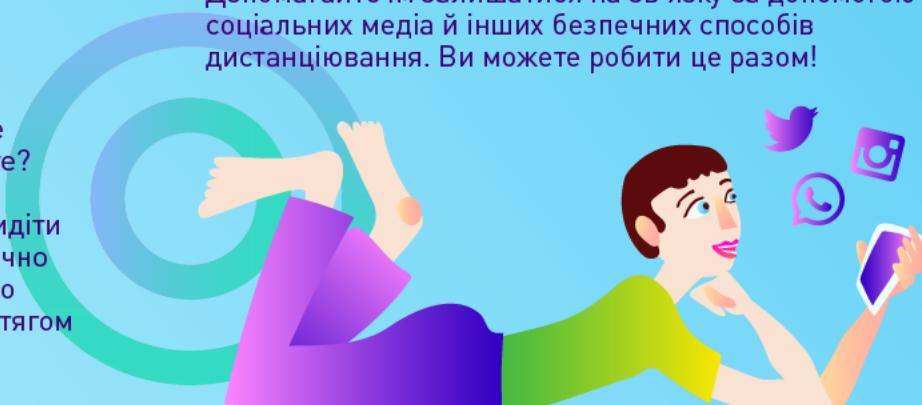
### Допоможіть підліткові залишатися на зв'язку

Підліткам особливо потрібен контакт із друзями. Допомагайте їм залишатися на зв'язку за допомогою соціальних медіа й інших безпечних способів дистанціювання. Ви можете робити це разом!

### Будьте реалістами

Чи справді ваша дитина зможе зробити те, про що ви її просите?

Змусити дитину спокійно просидіти весь день у приміщенні практично неможливо, але цілком реально попросити її не галасувати протягом 15 хв, доки ви розмовляєте по телефону.



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



World Health  
Organization

5

# Батькам на час COVID-19

## ПОГАНА ПОВЕДІНКА

Усі діти часом поводяться погано. І це нормальну, особливо коли дитина втомлена, голодна, наляканана або вчиться самостійності. Коли ж вона залишається надовго вдома – це може допекти до живого.

### Пауза

- Хочеться кричати? Замріть на 10 секунд. Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Потім спробуйте відреагувати спокійніше.
- Мільйони батьків стверджують, що це СПРАВДІ допомагає.

### Переспрямування

- ▶ Намагайтесь помічати ранні прояви поганої поведінки й переспрямуйте увагу дитини від поганого до хорошого.
- ▶ Зупиніть це ще до початку! Коли дитина демонструє перші ознаки невгамованості, можете відволікіті її чимось цікавим.



### Структурованість

Час наодинці з дитиною, похвала за гарну поведінку й організація структурованого режиму дня допоможуть упоратися з поганою поведінкою.

Давайте дітям і підліткам просту роботу з певними обов'язками. Пам'ятайте: це мають бути завдання, з якими вони впораються. І обов'язково хваліть їх за виконання!

**6**

# Батькам на час COVID-19

## СПОКІЙ І ПОДОЛАНЯ СТРЕСУ

**Поточна ситуація справді призводить до неабиякого стресу.  
Дбайте про себе, щоб мати змогу підтримувати своїх дітей.**

### Ви не самотні

Сьогодні мільйони людей відчувають такий самий страх, як і ви. Знайдіть тих, із ким можна про це поговорити. Вислухайте їх. Уникайте соціальних мереж, де можуть поширюватися панічні настрої.

### Зробіть перерву

Усім нам часом потрібна перерва. Коли діти сплять, спробуйте розслабитися та відволіктися. Підготуйте список того, що подобається робити саме ВАМ.

Ви заслужили на це!

### Дослухайтесь до своїх дітей

Будьте відкриті та слухайте дітей. Вони прагнуть вашої підтримки й заспокійливих слів. Обов'язково вислухайте дитину, коли вона розповідає про свої почуття. Підбадьорте її у відповідь.

## Візьміть паузу

**Вправа для релаксації за 1 хвилину, яку можна робити в особливо стресові моменти**

### Крок 1: Підготовка

- Зручно сядьте на підлозі, ноги випростані, руки на колінах.
- Коли знайдете комфортну позу, заплющте очі.

### Крок 2: Думки й відчуття тіла

- Запитайте себе: «Про що я зараз думаю?»
- Проаналізуйте свої думки. Які вони: негативні чи позитивні?
- Проаналізуйте емоції. Які вони: негативні чи позитивні?
- Проаналізуйте фізичне самопочуття. У вас щось болить? Чи є напруження?

### Крок 3: Дихання

- Прислухайтесь до свого дихання – вдихів і видихів.
- Можна покласти руку на живіт і відчути, як він здіймається й опускається в процесі дихання.
- Скажіть собі: «Усе гаразд. Хай там що, я в нормі».
- Потім ще трохи послухайте своє дихання.

### Крок 4: Повернення

- Проаналізуйте, як почувається все тіло.
- Дослухайтесь до звуків у кімнаті.

### Крок 5: Рефлексія

- Подумайте, чи змінилося щось у вашому самопочутті?
- Як будете готові – розплющте очі.

