

Пам'ятка 1.

Що треба пам'ятати батькам дитини, яка зростає.

1. Дитина формується під впливом того оточення, в якому зростає.
2. Дитина, що зростає в оточенні критики, навчається засуджувати.
3. Дитина, що зростає в оточенні ворожості, стане агресивною.
4. Дитина, що зростає в страху, буде всього боятися.
5. Дитина, що зростає в оточенні жалості, навчиться співчувати самій собі.
6. Дитина, що зростає в оточенні глузувань, стане сором'язливою і боязкою.
7. Дитина, що зростає в атмосфері заздрості, заздритиме.
8. Дитина, що зростає в оточенні заохочення, навчиться бути впевненою у собі.
9. Дитина, що зростає в атмосфері терпимості, навчиться бути терплячою.
10. Дитина, що зростає в атмосфері любові, навчиться любити.
11. Дитина, що зростає в оточенні схвалення, навчиться подобатися самій собі.
12. Дитина, що зростає в атмосфері визнання, навчиться бути цілеспрямованою.
13. Дитина, що зростає в атмосфері великодушності, буде щедрою.
14. Дитина, що зростає в оточенні чесності та справедливості, навчиться бути правдивою і справедливою.

Пам'ятка 2.

Як ви виховуєте своїх дітей?

- Приблизно всі хочуть бути гордими за свою дитину. Успіхом у цьому може стати внутрішня гармонія кожного з батьків і мир між ними.
- Якщо ви хочете навчити чомусь вашу дитину, навчіться спочатку самі.
- Якщо ви, наприклад, не вмієте керувати власними емоціями, то вам буде

важко навчити цьому дитину.

- Пригадайте, якою ви були дитиною і як вас виховували ваші батьки.

Якщо ви задоволені тим, як вас виховували ваші батьки, як ви ставились одне до одного, ви можете за приклад взяти ці стосунки, плануючи життя у власній сім'ї. Ви будете робити так, як ваші батьки, але при цьому у вас залишається можливість багато проблем вирішувати на власний розсуд.

- Якщо вам не подобалось, як вас виховували батьки, то зробіть все, щоб такого у вашій сім'ї не повторилося. Ви вже будете знати, що не треба робити.

- Але треба обдумати, що саме ви будете робити по-іншому. Тут у вас немає прикладів і ви повинні самі вирішувати. Але головне — це знати, що найважливіше в житті — інтереси дитини, любов і турбота.

Пам'ятка 3.

Сімейні заборони та секрети.

У спілкуванні між батьками і дітьми виникають теми, яких батьки бояться. В результаті цього з'являються заборони на обговорення тієї чи іншої теми. А дорослі виправдовують себе байками «захистити дітей від непотрібного, складного дорослого життя», говорячи їм: «Ти ще маленький». У дитини тоді формується відчуття, що при досягненні певного віку двері в доросле життя відкриваються автоматично і всі знання про це прийдуть самі. Існує великий розрив між тим, що повинна робити дитина, і тим, що вона вже робить. Необхідно вчити дітей знаходити зв'язки через ці розриви, знаходити можливість подолання труднощів. Сімейні заборони поширюються і на сімейні секрети, їх сором'язливо приховують і тримають у таємниці від дітей. Секрети обумовлюються правилом, що батьки не можуть робити нічого поганого; тільки «ви, діти, завжди погано себе поведіть». Завжди, як тільки ви починаєте нервувати, згадайте, що дитина погано поводить —

зупиніться і подумайте: чи не приховуєте ви від своєї дитини гріхи вашої молодості. Поведінка дитини не повторює поведінку батьків, але може бути дуже на неї схожа, необхідно, щоб батьки звільнили свої старі гріхи, не соромились їх і не ховали від дитини. Багато секретів батьків і в їх особистому житті. Батьки вважають, що їх дитина сліпа, нічого не розповідаючи їй. Необхідно тільки знайти правильний підхід — розповісти все дитині. Якщо вам важко, зверніться до психолога, педагогів, інших людей, яким ви довіряєте.

Пам'ятка 4.

Покарання. Подумай, навіщо?

Запам'ятайте сім правил:

1. Покарання не повинно шкодити здоров'ю — ні фізичному, ні психічному (воно має бути корисним).
2. Якщо є сумніви (карати чи не карати) — не карайте (ніяких покарань «про всяк випадок»).
3. За один раз — одне покарання. Навіть якщо вчинків скоєно багато, покарання може бути суворе, але одне за все одразу. Покарання — не за рахунок любові. Ні в якому разі не забирайте подарунки на знак покарання.
4. Пам'ятайте про час давності правопорушення. Якщо ви з'ясували, що вчинок скоєно давно, краще не карайте.
5. Покараний — прощений. Сторінка перегорнулася, не згадуйте про це. Не заважайте починати життя спочатку.
6. Покарання — але без приниження. Якщо дитина відчує перевагу вашої сили над її слабкістю, і вважає, що ви несправедливі — покарання подіє у зворотньому напрямку.
7. Дитина не повинна боятися покарання.

Пам'ятка 5.

Як не потрібно карати і сварити.

Не можна карати і сварити:

- якщо дитина хвора;
- якщо дитина не зовсім одужала після хвороби;
- якщо дитина їсть;
- після сну;
- перед сном;
- під час гри;
- під час виконання завдання;
- одразу після фізичної або душевної травми (бійка, погана оцінка, падіння), необхідно перечекати, поки зупиниться гострий біль (але це не означає, що необхідно втішати дитину);
- якщо дитина не справляється зі страхом, лінню, рухливістю, роздратованістю, із будь-яким недоліком, але щиро намагається подолати його;
- в усіх випадках, коли у дитини щось не виходить;
- якщо внутрішні мотиви вчинків найпростіших або найстрашніших порушень вам не відомі;
- якщо ви самі в поганому настрої, якщо втомилися, якщо роздратовані.

Пам'ятка 6.

Як не потрібно хвалити.

- 1.Похвала має властивість наркотику: ще й ще! І якщо було багато і стало менше, або взагалі не стало, у дитини може виникнути стан непотрібності, самотності і, можливо, страждання.
2. Не можна хвалити за те, що досягнуте не своєю працею (фізичною, розумовою, душевною).
3. Якщо дитина не заслужила, не долала труднощів — немає за що

хвалити.

4. Похвали потребує кожна дитина, у кожної є своя норма похвали, ця норма завжди змінюється, треба її знати.

5. Якщо дитина ослаблена, травмована фізично або душевно, хваліть її кожен день.

Пам'ятка 7.

Дистанційне навчання.

Зберігайте спокій

Емоційний стан дитини безпосередньо залежить від стану дорослих (батьків, близьких). Саме тому батькам дитини важливо самим постаратися зберегти спокійне, адекватне та критичне ставлення до того, що відбувається.

Поводьтеся спокійно, стримано, не уникайте відповідати на питання дітей про війну тощо, але й не занурюйтесь у тривалі обговорення ситуації, не смакуйте подробиці жахів з інтернет мереж!

Слухайте вчительку

Намагайтеся розібратися в рекомендаціях, які ви отримуєте від школи з організації дистанційного навчання дітей. Орієнтуйтеся лише на офіційну інформацію, яку Ви отримуєте від класного керівника та адміністрації школи. Школі також потрібен час на те, щоб організувати цей процес. В даний час існує ціла низка ресурсів, які допомагають і батькам, і педагогам у дистанційному навчанні, які змістовно пов'язані з освітніми програмами.

Зробіть режим дня

Щоби менше змучуватись і краще вчитись, потрібно зберегти та підтримувати для себе та дитини звичний розпорядок та ритм дня (час сну, час початку уроків, їх тривалість, тощо). Різкі зміни режиму дня можуть спричинити суттєві перебудови адаптивних можливостей дитини та призвести до надмірної напруги та стресу.

Вчіться з дитиною

Батьки школярів можуть підвищити привабливість дистанційних уроків, якщо спробують «засвоїти» деякі з них разом із дитиною. Наприклад, можна поставити дитині питання, взяти участь у дискусії і тоді урок перетвориться на захоплюючу, пізнавальну гру-заняття. Для дитини це можливість підвищити мотивацію, а для батьків краще дізнатися і зрозуміти своїх дітей.

Обмежте доступ до новин

Ми вже писали, що таке інформаційна дієта і чому вона важлива для здоров'я. Необхідно знизити загальний інформаційний потік (новини, стрічки в соціальних мережах). Для того щоб бути в курсі актуальних новин, достатньо вибрати одне нове джерело і відвідувати його не частіше 1—2 разів на день. Найкраще уникати частого відвідування чатів з обговоренням актуальної ситуації у світі. Будь-який чат у месенджерах можна поставити на безшумний режим і лише за необхідності заходити туди.

Контролюйте спілкування

Перебуваючи вдома, дитина може продовжувати спілкуватися із класом, друзями (дзвінки, месенджери, групові чати). Під час вимушеної ізоляції вам і дитині важливо залишатися в контакті з близьким соціальним оточенням (за допомогою телефону, месенджера). Виберіть один месенджер (наприклад, Telegram, WhatsApp, Viber) і спробуйте перенести важливе спілкування туди.

Спільні справи

При вимушеній ізоляції вам треба подбати про періоди самостійної активності дитини - не треба її весь час розважати та займати. Книжки, альбом для малювання, настільні ігри або розвиваючі ігри в смартфоні - все це зробить життя малечі цікавим і наповненим. Не варто забувати також і про допомогу по хатніх справах, які веселіше робити разом - наприклад, прибирати або готувати їжу. Також варто згадати про спільні з дорослим справи, які давно відклалися. Головна ідея полягає в тому, що перебування вдома — не «покарання», а ресурс для освоєння нових навичок, отримання знань, нових цікавих справ.

Використовуйте можливості інтернету

І художня гімнастика, і музика, і все чого душа побажає - все це зараз є в інтернеті в безкоштовному доступі. Ви можете обрати для своєї будь-який розвиваючий курс не виходячи з дому, а якщо маєте кошти на репетитора, то можете вчити дитину онлайн не виходячи з дому.

Також батьки можуть підказати ідеї проведення віртуальних конкурсів (наприклад, позитивних мемів, тощо) та інших позитивних активностей. Можна допомогти підліткам почати вести власні відеоблоги на тему (спорт, музика, кіно, кулінарія).

Пам'ятка 8.

Психологічне здоров'я. Як справлятися з емоційними гойдалками?

- ❖ Намагайтеся заспокоїтися та проаналізувати ситуацію.
- ❖ Щодня виділяйте 15-30 «антистресових» хвилин.
- ❖ При перших проявах тривоги користуйтеся своєю перевіреною технікою заземлення: диханням, предметом, який використовуєте для заспокоєння тощо.
- ❖ Перевірте тривожний рюкзак.
- ❖ Не давайте хвилюванню та сплеску емоцій приймати рішення за вас.
- ❖ Не бійтеся звертатися за підтримкою. Звертайтеся до психолога, якщо відчуваєте, що не можете впоратися з ситуацією самі.