

Психологічні поради батькам:

як зберегти психічне здоров'я дітей в період карантину

Пандемія коронавірусу та карантин змінили нашу повсякденність, звичний спосіб життя. Багато сімей опинилися в ізоляції вдома і це не просте психологічне випробування, особливо для тих сімей, в яких взаємодія батьків і дітей була ускладнена далекими відстанями, зайнятістю дорослих, відсутністю щоденного довірливого спілкування.

Емоційний стан: як стабілізувати? У цей непростий період для всіх помилково вважати, що діти нічого не помічають. Діти часто віддзеркалюють поведінку батьків, тож вони можуть передавати їм свою тривожність, панічні настрої, страх, безвідповідальність. Батьківська поведінка має транслювати спокій і впевненість, відповідальність, тоді у дитини буде розуміння того, що все вдасться подолати. В цей час, як і кожної миті свого життя, людина переживає і проживає багато різних емоцій. У світі науковцями визначено не менше 240 різних емоційно-почуттєвих станів: серед них тривога, страх, роздратування, гнів, сум, радість, захоплення, впевненість, віра, гармонія. В психології не прийнято ділити емоції на негативні та позитивні. Вони всі виконують важливі функції в нашій психіці, будучи певним компасом внутрішнього стану і симптомом серйозних емоційних травм, ігнорувати які не можна. Емоційна біль, про яку найчастіше і говорять негативні емоції, сигналізує нам про місце, яке вимагає лікування або про неправильні вчинки. І, якщо дитина переживає, або демонструє негативні емоційно-почуттєві стани – це сигнал «SOS» батькам, що потрібна допомога. Потрібно спокійно поговорити і спробувати зрозуміти яку саме емоцію переживає дитина, і що спричинило появу саме такого емоційного стану. Навчіть дитину висловлювати власні почуття. Для цього, перш за все, навчіться проговорювати та виявляти свої почуття до неї: «я щаслива(ий), бо...», «мені сумно, бо...», «я рада(ий), що ми разом».

Батькам варто пам'ятати, що саме від них, дорослих членів сім'ї залежить психічний стан дітей в період карантину. Емоційний стан дитини – це наслідок, результат «роботи» батьків, саме «роботи», адже «мама», «тато», «бабуся», «дідусь» - це найважливіші професії, яким, на жаль, не вчать в університетах, які необхідно здобувати самому. Отже, емоційний стан дитини буде залежати від того про що будуть говорити з ними батьки, якими словами будуть звертатися до них. Важливо слухати і чути кожну відповідь дитини, кожну пропозицію про те, якими справами, заняттями вони б хотіли наповнитикожен день. Тут треба пам'ятати, що значної шкоди психіці дитини наносять сварки, бійки між батьками, залежність одного або обох батьків, смерть близької людини, насильство в сім'ї. Тому, батькам важливо налагодити взаємостосунки між собою, адже дитина буде спокійною, коли буде бачити мир, повагу взаєморозуміння, толерантність у спілкуванні найрідніших людей.

Щоб уникнути стресу варто пояснити дітям, що є вірус і багато людей хворіє, але й багато виліковується. Водночас наголосити на тому, що є способи, які допоможуть уникнути хвороби: залишатись вдома, частіше мити руки, одягати маски тощо. Батьки мають бути максимально відкритими до запитань і давати правдиві відповіді. Зробіть кілька разів акцент на тому, що «ми у безпеці, що ми невразливі», що «карантин – це непокарання і не канікули». Це час, коли «ми бережемося і бережемо інших».

Дистанційне навчання: в чому проблема? Проблема виникає там, де ми не привчили наших дітей до самостійного навчання. Ми всі виявилися не готові: діти, які звикли до того, що до школи просто потрібно ходити; батьки, перекладаючи всю відповідальність на школу, і сама школа, коли дистанційне навчання зводиться до того, що вчитель надсилає по вайберу посилання на презентацію і пише завдання.

Коли ми зіштовхуємося з новими умовами, нам всім необхідний час, аби звикнути. Відчуття того, що все виходить з-під контролю, діти поводять себе гірше і ви нічого не встигаєте – це нормально. Дайте час собі та оточуючим на адаптацію, прийняття ситуації. При цьому нагадуйте собі – «ми гарні батьки», «я гарнийбатько/мати, я впораюсь». Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей виконувати завдання через силу. Можливо, через певний час, вони самівідчують нудьгу від бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете статиприкладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючисьсамоосвітою.

Однак, карантин – це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім усідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Щоб адаптація до нового формату навчання відбувалась легше і мотивація до навчання росла, не забувайте хвалити дитину і підтримувати її віру в себе такими словами «Ти молодець», «Дай-но я тобі допоможу», «Ти — моя найбільша цінність», «Ти робиш мене щасливим, коли я бачу...». Вказуйте на всі її успіхи, якими б дрібними вони не були. Уважно вислухайте дитину про усі її труднощі онлайн-навчання, спробуйте зрозуміти причину, адже дитина не завжди знає як правильно її сформулювати. Під час вимушеної ізоляції не просто всім, а добрі слова від найрідніших підтримують найкраще!

Як налагодити довірливі стосунки? Важливо використати період карантину для налагодження довірливих стосунків з дітьми, адже це найкращий час пізнати і зрозуміти їх внутрішній світ, встановити той важливий контакт, який стане запорукою успішного майбутнього. Моралізування, авторитарний тон розмови, не вміння та не бажання слухати один одного дуже шкодять взаєморозумінню між батьками і дітьми.

Основою невимушеного контакту завжди постає щира зацікавленість батьків усіма справами дитини, вміння будувати діалог, який ґрунтується на принципах партнерства, рівноправ'я, взаємоповаги, визнання, розуміння та знання своєї дитини. Дорослим важливо пам'ятати, що діалог не можна перетворювати у монолог, тобто зосереджуватися на одній особі (собі чи дитині), замість партнерського спілкування. В таких випадках контакт буде втрачений.

Питайте в дитини: «Як ти себе відчуваєш?», «Через що ти ображена?». Уважно слухайте відповіді. Зацікавленість та абсолютна відкритість у спілкуванні – це дуже важливо. Не допускайте відповіді «угу», «ага» і «ну все ж добре?», якщо дитина вам розповіла щось, що її хвилює. Ні, «не все ж добре», якщо це її бентежить. Або навпаки, вона хоче поділитись своєю радістю з вами, й чергове «угу» відбиває потребу розповідати щось батькам.

Якщо, наприклад, дитина, грюкнула дверима, чи щось вигукнула, не треба продовжувати спілкування з нею в цей момент. Вона дала ясний сигнал про те, що зараз їй потрібен спокій. І батькам краще заспокоїтись. Всі конструктивні розмови потрібно проводити, коли емоції вляжуться, розум стане більш ясним [3].

Для кращої взаємодії з дітьми, особливо підліткового віку, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

Звертаючись до дитини, говори менше, а не більше. У такому випадку у дорослого підвищується ймовірність бути зрозумілим і почутим. Підлітку потрібно більше часу на осмислення того, що вони чують, перш ніж щось відповісти (у них зовсім інша швидкість перероблення інформації, ніж у дорослих). Таким чином, якщо потрібно запитати або попросити про що-небудь, спочатку потрібно почекати, принаймні, п'ять секунд – доки дитина прийме більше інформації та, цілком можливо, дасть адекватну відповідь. А далі говорити коротко і точно, уникаючи тривалих монологів. Так дитина зрозуміє, що не доведеться вислуховувати цілу лекцію.

Говори тихо, доброзичливо, ввічливо і тихо. Знижений, приглушений голос

завжди застає людину з неадекватною, і дитина обов'язково зупиниться, щоб послухати.

Бути уважним слухачем, не відволікатися на сторонні справи, коли дитина щось розповідає. Слухайте її у два рази більше, ніж говорити самому. Дитя, яке дорослішає, просто не зможе стати уважним слухачем, якщо йому ні у кого цього вчитися.

Якщо батьки дуже сильно роздратовані, розмову починати не варто. Роздратування, агресія моментально передадуться дитині, а в такому настрої конструктивної розмови не вийде.

Перш ніж щось сказати, потрібно встановити зоровий контакт з дитиною. Дивитися один одному в очі – означає довіряти співрозмовнику та відчувати його настрій. Якщо постійно починати розмову з дитиною методом «очі-в-очі», то спілкуватися буде все легше і легше.

Нерідко підліткам буває складно швидко перемикнути свою увагу на запитання, особливо якщо вони зайняті тим, що їм дуже подобається. Дитина і справді може не чути (така особлива її увага в цьому віці).

У такому випадку краще зробити попередження – встановити тимчасове обмеження: «Я хочу з тобою поговорити через хвилину» або «Мені знадобиться твоя допомога через дві хвилини». При цьому встановлений часовий інтервал не повинен перевищувати п'яти хвилин, інакше підліток просто забуде [2].

Ефективною психологічною установкою для налагодження позитивних взаємостосунків з дітьми, незалежно від віку тастаті, є така мовна формула: «Я приймаю свою дитину такою, якою вона є незалежно від її здібностей, задатків та поглядів. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) частинка моєї душі, моя кровинка. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) – це я. Я люблю її (тут бажано ім'я сина чи доньки) і люблю себе». Повторення такої установки щодня не менше 21 разу трансформує енергетичне поле взаємодії між вами, і буде сприяти побудові міцних конструктивних і довірливих взаємовідносин. Дитина повинна бути впевнена, що за будь-яких умов – визавжди її приймете, вислухаєте, зрозумієте та допоможете. Будьте терплячими, дочекайтеся моменту коли вона сама захочє розповісти вам про своє життя.

Якщо раптом відчуєте незадоволення, гнів до своєї дитини. Замість того, щоб критикувати, висловлювати незадоволення, кричати – обійміть її. Рекомендовано обійматись не менше 8 разів за день. Обійми та конструктивний діалог – найкращий шлях до порозуміння [3]. Якщо підліток сторониться прямих обіймів з боку батьків – потрібно набратись на сампередтерпіння, перечекати період «колючості», зрозуміти, що відчуває дитина на даний час, дати їй зрозуміти, що батьки завжди підтримають. До тихи та рукостискання теж є проявом позитивного тілесного контакту між батьками та дитиною. В період кризи підліток розуміє, що він не один, що підтримка завжди поряд, а тому легше долає труднощі, бореться з внутрішніми переживаннями, шукає вихід.

Формування дорослої особистості напряму пов'язано з методами та способами поведінки батьків з дитиною [2]. Щаслива дитина – та, яка зростає в любові, турботі, увазі та піклуванні з боку батьків! Ситуація, в якій ми опинились, вимагає стійкості, а її ніде взяти, окрім як усобі. Знайте, внутрішні ресурси у нас достатньо для повноцінного життя існування, розвитку та самореалізації в будь-яких умовах! І пам'ятайте: ми дітям не потрібні 24 години на добу, їм треба побути самим, без нас, ми не аніматори в їхньому житті. Треба дати дітям можливість самим організувати себе. Налаштуйтеся, що ми вийдемо з карантину більш близькими та адаптованими до життя [1].

Романовська Діана Дорімедонтівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПНУ

Список використаних джерел, з

якими буде корисно ознайомитися батькам

1. Карантин без стресу: поради батькам. URL: <https://khn.gov.ua/uk/content/karantyn-bez-stresu-porady-batkam>.
2. Мамо, обійми: поради від психолога, як налагодити стосунки з дитиною різного віку. URL: <https://novograd.city/read/experience/61194/mamo-obijmi-poradi-vid-psihologa-yak-nalagoditi-stosunki-z-ditmi-riznogo-liku>.
3. Поговори зі мною просто: як батькам знайти спільну мову зі своєю дитиною. URL: <https://gylyajpole.city/read/dosvid/63201/pogovori-zi-mnoyu-prosto-yak-batkam-znajti-spilnu-movu-zi-svoeyu-ditinoju>.
4. Роман Мельниченко. Негативний бік позитивного мислення. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2019/01/29/235342/>.

ВАЖЛИВО! При використанні матеріалів, робити посилання на автора/публікацію