

Шановні батьки!

Останнім часом Ви все більше часу проводите зі своїми дітьми. Намагаєтесь створити для них комфортні умови перебування вдома під час карантину. Пропонуємо декілька порад для Вас, які допоможуть налагоджувати відносини з дітьми в умовах ізоляції та уникати конфліктних ситуацій. Сприятлива психологічна атмосфера в родині — запорука успіхів ваших дітей!

Рекомендації батькам як проводити час з дитиною під час карантину

Створіть щоденні, сімейні, позитивні ритуали

Створіть новий графік дня (час для навчання, час для відпочинку) та розподіліть обов'язки

Займайтесь фізичною активністю разом з дитиною та проводьте вільний час на свіжому повітрі або у віддаленому від людей місці

Прочитайте разом з дитиною цікаву літературу чи почніть вивчати нову мову

Пограйте в ігри, відповідно до віку дитини

Перегляньте з дитиною мультфільми чи фільми, на які завжди не вистачало часу

Приготуйте нову страву

Навчіть дитину нової звички або вдосконалюйте старі

Пам'ятайте про особистий простір дитини



5 МОВ ЛЮБОВІ

МОВА ЛЮБОВІ

СПОСОБИ

КОМУНІКАЦІЯ

УНИКАТИ

ПОХВАЛА

Слова
Листівки
Листи

Підбадьорення
Компліменти
Підтримка

Неприємні
слова
Критика

ЧАС

Прогулянки
Подорожі
Спілкування
Зустрічі

Увага
Справи разом
Посиденьки
Розмови

Довгі
розлуки
Ізоляція

ПОДАРУНКИ

Подарунки
Враження
Особистий
час

Подарунки
Несподіванки
Приємності

Жадібність
Забування
пам'ятних
дат

ДОПОМОГА

Допомога по
господарству
Допомога
в справах

– Що я можу
зробити для тебе?
– Давай
допоможу!

Забування
обіцянок
Ігнорування

ФІЗИЧНИЙ
КОНТАКТ

Обійми
Дотики
Ласка

Невербальний
Фізичний
контакт

Фізичні
покарання
Нехтування

САМООЦІНКА ДИТИНИ!

Занижена? Нормальна? Завищена?

Ознаки рівня самооцінки дітей у поведінці...

Дитина із заниженою самооцінкою

- * тривожна, не впевнена в собі, уразлива, плаксива;
- * недовірлива і завжди очікує гіршого, налаштована на невдачу;
- * прагне до самоти;
- * нерішуча, боїться, що не впорається з новими видами діяльності;
- * погано адаптується до незнайомих умов;
- * переоцінює чужі досягнення і не помічає своїх успіхів.

Дитина з адекватною самооцінкою

- * зазвичай не сумнівається в собі;
- * здатна попросити оточуючих про допомогу;
- * вміє приймати рішення;
- * може визнавати помилки в своїй роботі, вчинках;
- * не соромиться своїх почуттів;
- * приймає себе і інших такими, якими вони є.

Дитина, із завищеною самооцінкою

- * вважає, що вона у всьому права;
- * прагне керувати іншими дітьми;
- * бачить чужі слабкості і помилки, не помічаючи своїх;
- * намагається звернути на себе увагу;
- * агресивна, коли не отримує бажаного;
- * не вміє бути вдячною.



10 способів виховання дитини

Будьте в курсі етапів розвитку дитини

Заохочуйте дитину висловлювати свої почуття і поважайте їх

Сприяйте взаємній повазі та довірі



Слухайте свою дитину

Подивіться на власні навички вирішення проблем та подавайте хороший приклад



Заохочуйте таланти дитини

Сприяйте самостійності та самоцінності дитини

Дисциплінують конструктивно, справедливо та послідовно

Любіть безумовно



Не сподівайтеся на ідеальне: батьківство - важка робота

для подяки

- Дякую, що ти мені допоміг!
- Я тобі дуже вдячна за це!
- Спасибі тобі за те, що ти це зробив!



для зацікавленості

- Як минув твій день?
- Що доброго було сьогодні?
- Що тобі сподобалося на занятті? А що ні?
- Сьогодні було щось важливе, чим би ти хотів поділитися?
- Як настрій?

НАЙГІРШЕ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОРАДИТИ ДІТЯМ

Думай про майбутнє замість Живи тут і зараз

Не жалій себе замість Розслабся!

Займи себе чимось замість Розважайся!

Використовуй свої сильні сторони замість
Помиляйся і вчися на помилках

Знай свої слабкі місця, не будь "ніжинкою" замість
Добре стався до себе

Світ жорстокий, думай про себе і будь №1 замість
Проявляй співчуття до інших



7 ОЗНАК, ЩО ВИ КРУТІ БАТЬКИ

- 1** Ваша дитина показує різні емоції перед вами
- 2** Дитина приходить до вас, коли їй боляче або коли у неї проблема
- 3** Дитина може обговорити з вами свої почуття та думки і не боятися вашої реакції
- 4** Ваша реакція не критична і не навішує ярликів
- 5** Ви заохочуєте дитину розвивати свої інтереси та таланти
- 6** Ви створюєте кордони у поведінці, щоб убезпечити дитину
- 7** Ви виправляєте свої помилки

