

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Визнаємо чесно: життя повне стресів, особливо сьогодні, коли за вікном війна. Батьки часто відчують тривогу, надмірно працюють. Діти в наші дні також схильні до стресу більше, ніж будь-коли раніше. Розглянемо кілька занять, якими батьки можуть займатися разом з дітьми, щоб розслабитися, відволіктися від проблем і відновити сили, а заодно і підготувати дитину до школи.

1. Розглядайте старі фотографії



Сядьте на диван і розглядайте старі сімейні фотоальбоми. Поговоріть з дитиною про те, які події й люди зображені на світлинах. Розкажіть дитині історію вашої родини.

2. Займайтеся медитацією, йогою разом з дитиною



Якщо ви раніше не займалися медитацією або йогою, керуйтеся відеоуроками. Ляжте на підлогу або просто виберіть зручну позу, заплющте очі, увімкніть приємну музику. Дозвольте вашій свідомості розслабитися. Після медитації обговоріть з дитиною цей досвід. Йога - унікальний засіб для зняття стресу.

3. Грайте в настільні або карткові ігри



Ніщо так не допомагає впоратися зі стресом, як ігри з дітьми. Грайте з дитиною в настільні ігри, які вона любить найбільше.



«Ресурсна скриня" від Світлани Ройз та Смарт освіти – це добірка вправ та інструментів, які допоможуть дорослим навчити дітей емоційної стійкості, співпереживання і стресостійкості. У Скрині є багато практик, які допоможуть дитині навчитися розрізняти емоції, називати їх і оволодіти різними стратегіями, як дати їм безпечну форму.

4. Запускайте повітряного змія



Якщо дозволяє погода, запускайте разом з дитиною повітряного змія. Це дуже веселе заняття. Ви можете купити змія в магазині іграшок або зробити його разом з дитиною своїми руками.

5. Малюйте олівцями, фарбами



Візьміть аркуш паперу й олівці або фарбу. Також дайте папір і олівець дитині. Намалюйте малюнок. Після цього обговоріть з дитиною, що у вас вийшло, а що - ні. Прикрасьте малюнками дитячу кімнату.

6. Читайте



Виберіть разом з дитиною книгу, читайте її вголос. Маленькі діти люблять, коли батьки читають їм. Під час читання робіть паузи, ставте дитині запитання. Якщо дитина вміє читати, можна також запропонувати дитині деякий час читати про себе, а після цього обговорити прочитане.

7. Дивіться на небо



Вийдіть з дитиною на природу. Ляжте на траву й дивіться на небо. Розглядайте хмари, говоріть, на що вони схожі. Розкажіть дитині про види хмар і про те, що вони означають. Увечері розглядайте зірки й шукайте сузір'я. Розкажіть дитині про астрологію, про те, як у стародавні часи зірки вказували людям шлях.

8. Працюйте в саду або доглядайте кімнатні рослини



Навіть маленькі діти люблять працювати в саду. Влітку беріть дитину з собою в сад або просто доглядайте за кімнатними рослинами. Розкажіть дитині, що таке фотосинтез, яка користь рослинної їжі. Також поясніть, які комахи найчастіше зустрічаються в саду. Взимку доглядайте за кімнатними рослинами. Влаштуйте з дитиною науковий проект: щодня вимірюйте, як підросла рослина або рахуйте дні, поки вона зацвіте.

9. Подивіться фільм



Приготуйте попкорн, візьміть плед, влаштуйтеся зручніше та ввімкніть фільм. Це допоможе вам на якийсь час забути про тривоги, проблеми та просто розслабитися.

10. Слухайте музику



Відпочиньте від справ, сядьте й послухайте музику. Якщо у вас з дитиною різні музичні смаки, можна слухати музику в навушниках. Це допоможе вам розслабитися. Діліться

один з одним своїми улюбленими піснями. Якщо дитина маленька, потанцюйте разом з нею.

11. Спостерігайте за птахами



Сходіть разом з дитиною в бібліотеку й вивчіть, які птахи зустрічаються у вашій місцевості. Потім спостерігайте за ними. Взимку спостерігайте за птахами з вікна за допомогою бінокля.

12. Пускайте мильні бульбашки



Це заняття приносить багато задоволення навіть дітям старшого віку. Рахуйте, скільки бульбашок ви зможете видути за раз, скільки з них лопнуть до того, як долетять до землі. Для ще більших веселощів можна залучити до гри домашнього улюбленця.

13. Спечіть разом з дитиною щось смачне



Спечіть разом з дитиною кекси або торт. Кулінарія - веселе, просте й недороге заняття, яке дозволить вам розслабитися та зробити щось разом з дитиною.

14. Гуляйте



Гуляйте на природі та насолоджуйтеся навколишніми пейзажами. Фізична активність допоможе вам почуватися краще, а неквапливий темп прояснить розум.

15. Грайтеся з тваринами



Якщо у вас удома є кіт або собака, ви, звичайно, знаєте, як весело гратися з ними. Гра, коли кіт намагається зловити світло ліхтарика, принесе вам багато веселощів.

16. Спробуйте нове для себе заняття



Знайдіть цікаве заняття, яким ви ніколи раніше не займалися. Відкрийте для себе щось нове.

17. Підводьте підсумки дня



Наприкінці дня поговоріть з дитиною про те, з якими труднощами вона зіштовхнулася за день, і що, навпаки, було веселим. Це ефективний спосіб зберігати з нею близький зв'язок і залишатися в курсі її справ. Поговорити про свій день з кимось, хто вас уважно вислухає - чудовий спосіб упоратися зі стресом.

І пам'ятайте!!! Ви – найкращі батьки для своєї дитини!