

Насоки за родители на малки деца:

Как да общуваме и подкрепяме децата вкъщи по време на извънредното положение



Създайте и поддържайте своя дневна програма

- Направете си дневна програма заедно с детето. Нарисувайте програмата, като изобразите всяка дейност и по кое време на деня тя трябва да започне.
- Организирайте програмата в съответствие с обичайното ежедневие, което детето е имало в детската градина преди настоящата ситуация (закуска, обяд, време за игра, сън, балансирано време за физическа активност и почивка, както и време за учене).
- Включете детето в ежедневните домакински дейности, като определите неговите задължения или роля (напр. нареждане на масата за обяд, поливане на цветята, сгъване на чистите дрехи и др.)
- Включете в програмата регулярни дейности за цялото семейство – съвместен обяд и вечеря, съвместни игри или дейности за развлечение. Опитайте се да спазвате програмата, защото предвидимостта ще помогне на малките деца да се чувстват сигурни и в безопасност.

Грижете се за собственото си здраве

- Отделете време за кратки почивки за себе си (самостоятелно излизане до магазина, вана или обаждане на приятел) или спокойно време, за да си починете и да се отпуснете.
- Родителите са човешки същества и ако се погрижите за себе си, това ще ви помогне да се справите със стреса и да осигурите необходимите грижи за децата.
- Намерете време да заздравите отношенията с вашия партньор и се подкрепяйте взаимно.



Пригответе си идеи за игра и учене

- Направете списък с дейности, които могат да се провеждат въщи или на открито, ако условията позволяват.
- Редувайте физически дейности (например танци, йога, построяване на замък от възглавници или кашони) с някои по-спокойни (почивка, четене на книжки).
- Позволете на вашите деца сами да изберат дейности и не забравяйте, че малките деца могат да фокусират вниманието си за кратко време и бързо губят интерес.
- По-важно е да заредите ученето с положителна емоция и да го направите забавно, отколкото да се безпокоите за това дали детето напредва. Приятните преживявания, като четенето на книжки заедно, разказването на истории и игрите, са забавни начини за учене без стрес.



Подходящо време пред екрана и съдържание

- Защитете детето от неподходящи предавания по телевизията, които могат да увеличат неговото безпокойство и стрес. Ограничете новините за коронавируса, които като семейство гледате/слушате, особено в присъствието на малките деца. Недейте да мислите, че те не слушат, дори и да не гледат телевизора.
- Определете времето за телевизия на детето в ежедневната програма и се уверете, че съдържанието е подходящо за детето. Ако малките деца бъдат оставени пред телевизионния екран или екрана на компютъра/телефона за значителен период, това може да наруши тяхното интелектуално и социално-емоционално развитие.
- Децата учат най-добре чрез взаимодействието си с други хора – гледайте някое предаване заедно и обсъждайте това, което се случва на екрана.
- Използвайте технологиите, за да компенсирате социалната дистанция (скайп, Zoom, Whatsapp) и да се свържете с приятели и близки.





Прилагайте позитивни методи за възпитание

- Продължителното затваряне в дома със семейството предоставя възможност да засилите връзката си с детето чрез съвместни дейности и споделено време.
- Помнете, че тази ситуация е също толкова трудна за децата, колкото и за вас, и те реагират на нея в съответствие с възрастта и развитието си. Опитайте се да имате реалистични очаквания към децата, които ще ви позволят конструктивно да адресирате нежелано поведение от тяхна страна (непрекъснат плач, тръшкане, проблеми със съня или храненето и др.)
- Намерете време да заздравите връзката със своя партньор и да се подкрепяте взаимно, като покажете на своите деца модел на поведение.



Скъпи деца и родители, весело посрещане на Великденските празници !

Бъдете здрави!

Мария Иванова – педагогически съветник

