

Как да продължаваме да си общуваме?



Ако имате въпроси – питайте!

Това е нова за вас ситуация и със сигурност е странно, различно, може би неприятно.

Сега е моментът да питате и другите ви приятели какво правят и как се чувстват.

Дайте си взаимно време и търпение



Ще трябва малко време, за да свикнете с новия начин на учене. Всяко начало е трудно. Това е нещо ново и за учителите ви.

ИСТОРИЯ ЗА КОРОНАВИРУСА

ЗА РОДИТЕЛИТЕ ПОВЕЧЕТО ПРЕКАРАНО ВРЕМЕ ЗАЕДНО УВЕЛИЧАВА ВЪЗМОЖНОСТТА НА РОДИТЕЛИТЕ ДА ОБЩУВАТ С ДЕТЕТО СИ.

ЗА ДА ПРЕМИНАТ ПРЕЗ ЕПИДЕМИЯТА ОТ COVID-19, ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО ТРЯБВА ДА БЪДАТ ОСНОВНИЯТ ИЗТОЧНИК НА ПОДКРЕПА, ТАКА ЧЕ ВСИЧКИ ОТ СЕМЕЙСТВОТО ДА СЕ ЧУВСТВАТ В БЕЗОПАСНОСТ, ДА СА ПОЗИТИВНИ И ДА СЪХРАНЯТ ПСИХИЧНОТО СИ ЗДРАВЕ. КАКТО ГЛАСИ ЕДНА КИТАЙСКА ПОГОВОРКА: „**НЕЩАСТИЕТО МОЖЕ ДА Е ПРИКРИТА БЛАГОСЛОВИЯ**“.

АКО СЛЕДВАТ СЛЕДВАЩИТЕ НЯКОЛКО СЪВЕТА, СЕМЕЙСТВОТА МОЖЕ ДА ПРЕВЪРНАТ ЕПИДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪВ ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ СБЛИЖАТ И ДА ИЗГРАДЯТ ЕМОЦИОНАЛНА УСТОЙЧИВОСТ СРЕД ВСИЧКИ СВОИ ЧЛЕНОВЕ.

УСТАНОВЕТЕ ДНЕВЕН РЕЖИМ, ЗА ДА НАСЪРЧИТЕ СБЛИЖАВАНЕТО МЕЖДУ ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО.



ПОДДЪРЖАНЕТО НА ХАРМОНИЧНА СЕМЕЙНА АТМОСФЕРА Е ОТ ОСОБЕНА ВАЖНОСТ ЗА ТОВА ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО ДА СЕ ЧУВСТВАТ ЕМОЦИОНАЛНО СИГУРНИ. ДЪЛГИТЕ ПЕРИОДИ НА СТРЕС НЕИЗБЕЖНО ЩЕ НАКАРАТ ХОРАТА ДА СЕ ЧУВСТВАТ РАЗСТРОЕНИ, ТРЕВОЖНИ И МОГАТ ДОРИ ДА ДОВЕДАТ ДО ПО-СЕРИОЗНИ ЕМОЦИОНАЛНИ ПРОБЛЕМИ. ВАЖНО Е ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО ДА СЕ ПОДКРЕПЯТ ЕДНИ ДРУГИ. ПОСТОЯННАТА КОМУНИКАЦИЯ МЕЖДУ ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО Е ЕДИН ОТ НАЧИНИТЕ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕСА ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА.

СЪОБРАЗЕТЕ ПОДХОДА СИ В ОБЩУВАНЕТО С ВЪЗРАСТТА НА ДЕТЕТО

ИМА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕЦАТА НА РАЗЛИЧНА ВЪЗРАСТ ДА РАЗБЕРАТ ЕПИДЕМИЯТА . ПОВЕЧЕТО ДЕЦА ВЕЧЕ СА ЧУВАЛИ ЗА СЛУЧАИТЕ НА COVID-19 И ЩЕ РАЗЧИТАТ НА РОДИТЕЛИТЕ СИ, ЗА ДА РАЗБЕРАТ СИТУАЦИЯТА ПО-ДОБРЕ. ТЪЙ КАТО ТЕХНИЯТ НОРМАЛЕН РИТЪМ НА ЖИВОТ Е БИЛ НАРУШЕН ИЛИ ПРОМЕНЕН ОТ ПАНДЕМИЯТА, ТЕ ИМАТ НУЖДА ДА РАБОТЯТ СЪС СЕМЕЙСТВОТА СИ, ЗА ДА НАМЕРЯТ ЕФЕКТИВНИ РЕШЕНИЯ. РОДИТЕЛИТЕ МОГАТ ДА ПОМОГНАТ НА МАЛКИТЕ ДЕЦА ДА РАЗБЕРАТ СИТУАЦИЯТА, КАТО ИГРАЯТ ИГРИ ЗАЕДНО – ЧРЕЗ РАЗКАЗВАНЕ НА ИСТОРИИ, РОЛЕВИ ИГРИ ИЛИ ПО ДРУГИ АРТИСТИЧНИ НАЧИНИ. НАПРИМЕР РОДИТЕЛИТЕ МОГАТ ДА НАРИСУВАТ ЗАЕДНО С ДЕЦАТА СИ ВИРУС ИЛИ ДА ИМ ПРОЧЕТАТ ИЛЮСТРИРАНА ИСТОРИЯ НА НЯКОЙ, КОЙТО СЕ БОРИ С ВИРУСА. РОДИТЕЛИТЕ МОГАТ СЪЩО ДА ИГРАЯТ РОЛЕВИ ИГРИ С ДЕТЕТО СИ, ЗА ДА МУ ПОМОГНАТ ДА РАЗБЕРЕ КАК ОСТАВАНЕТО У ДОМА МОЖЕ ДА Е МОЩНО ОРЪЖИЕ ЗА СПРАВЯНЕ С ВИРУСА.





Родителите трябва открито да обсъждат подходяща информация с по-големите деца. Не отговаряйте с думи като: „Това е работа на възрастните, която ти не би разбрал“. Опитайте да отговорите на въпросите на детето и да бъдете откровени за реалната ситуация и възможните решения.



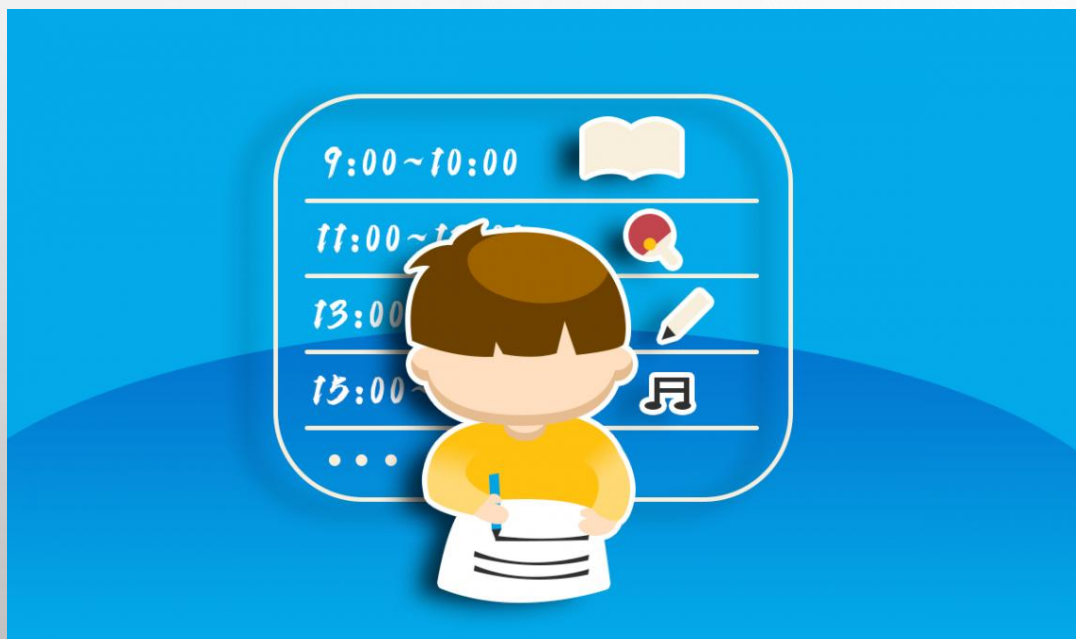
Игрите могат също да подобрят способностите на детето да контролира емоциите си. Родителите могат да помогнат на децата да разпознават чувствата си, като им помагат да изразят себе си чрез рисуване, преобразяване с костюми, изкуство или занаяти.

ИГРАЙТЕ С ДЕТЕТО СИ

ВАЖНО Е РОДИТЕЛИТЕ ДА ПОМОГНАТ НА ДЕЦАТА ДА ИЗГРАДЯТ ОПТИМИСТИЧНО ОТНОШЕНИЕ И УВЕРЕНОСТ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА НАСТОЯЩИТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ТРУДНОСТИТЕ, ПРЕД КОИТО МОЖЕ ДА СЕ ИЗПРАВЯТ В БЪДЕЩЕ – ТОВА МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОСТИГНАТО ЧРЕЗ ИГРИ. ИГРИТЕ МЕЖДУ РОДИТЕЛИ И ДЕЦА МОГАТ ДА СА ЕФЕКТИВЕН НАЧИН ЗА ЗАЗДРАВЯВАНЕ НА ВРЪЗКАТА ПОМЕЖДУ ИМ, ДА НАМАЛЯТ СТРЕСА И ДА ИЗГРАДЯТ УСТОЙЧИВОСТ У ДЕЦАТА. РОДИТЕЛИТЕ НЕ БИВА ДА ОСТАВЯТ ДЕЦАТА ДА ИГРАЯТ САМИ, А АКТИВНО ДА УЧАСТВАТ В ТЕЗИ ДЕЙНОСТИ. НАПРИМЕР РОДИТЕЛИТЕ МОЖЕ ДА ПРАВЯТ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗАЕДНО С ДЕЦАТА, ДА РАЗКАЗВАТ ИСТОРИИ ИЛИ ДА УЧАСТВАТ ВЪВ ВИКТОРИНИ, ЗА ДА НАМАЛЯТ СТРЕСА И ТРЕВОЖНОСТТА У ДЕЦАТА.



ОЦЕНЯВАЙТЕ УЧАСТИЕТО НА ДЕЦАТА



В ТЕЗИ ВРЕМЕНА НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА РОДИТЕЛИТЕ ТРЯБВА ДА ОБРЪЩАТ ПОВЕЧЕ ВНИМАНИЕ НА ДЕТЕТО СИ. ОКУРАЖЕТЕ ГО, КАТО СЪЗДАВАТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ ДА УЧАСТВА В ДОМАКИНСКИТЕ ЗАДЪЛЖЕНИЯ, ДОКОЛКОТО МОЖЕ, И ГО ВКЛУЧЕТЕ В СЕМЕЙНИТЕ ДИСКУСИИ И ВЗЕМАНЕТО НА РЕШЕНИЯ. ДЕЦАТА МОГАТ ДА ОБСЪДЯТ С ЧЛЕНОВЕТЕ НА СЕМЕЙСТВОТО ДНЕВНИЯ РЕЖИМ И ПРАВИЛАТА В КЪЩАТА, ДА ПЛАНИРАТ СОБСТВЕНИТЕ СИ ДЕЙНОСТИ И ДА УПРАВЛЯВАТ ВРЕМЕТО СИ, ПРЕКАРАНО У ДОМА. ПО ТОЗИ НАЧИН ТЕ ЩЕ СЕ СДОБИЯТ С ЧУВСТВО ЗА КОНТРОЛ, КОЕТО ЩЕ ИМ ПОМОГНЕ ДА ПРЕОДОЛЕЯТ ЧУВСТВОТО ЗА НЕСИГУРНОСТ. ТОВА Е И ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ТЯХ ДА СЕ НАУЧАТ ДА УПРАВЛЯВАТ ВРЕМЕТО СИ И ДА ПОДОБРЯТ УМЕНИЯТА СИ ЗА ПЛАНИРАНЕ.



Важно е да говорим с децата и да им поднасяме информацията спокойно и без заобиколки, разбираемо и неподправено, без обаче да им създаваме впечатлението, че проблемът е пренебрежим.

Основното е да говорим с децата и да ги слушаме, за да избегнем объркване и тревога.

Най-вече е важно да вдъхнем увереност на децата и да им обясним, че хората правят най-доброто, на което са способни, макар все още да има много тревоги и неясноти...



Идеята да създадем нещо хубаво в едно трудно време ни вдъхва надежда и увереност, че винаги е възможно да се изправиш срещу нещата, които се случват, и да ги споделиш – колкото и болезнени да са те.

**ПАЗЕТЕ СЕ. БЪДЕТЕ УСТОЙЧИВИ И СПОКОЙНИ,
ПРИМЕР ЗА ВАШИТЕ ДЕЦА!**

