



Поради батькам на період COVID-19

Батьки, інші особи, що доглядають за дітьми, та самі діти в цілій країні мають справу з новим складним становищем у час, коли пандемія COVID-19 заторкує нашу повсякденну роботу та домашній уклад. Школи, дитячі садки та більшість підприємств та установ закрилися, і діти та батьки раптом опинилися вдома, де мусять проводити разом цілі дні.

Думки та поради, наведені нижче, можуть стати в пригоді батькам та доглядачам в тому, як пристосуватися до цієї нової, несподіваної ситуації.

Підтримати дитину і встановити з нею взаємодію

- **Створювати умови для того, щоб найкращим чином використати спілкування один на один з кожною дитиною** при будь-якій нагоді. Час, проведений наодинці з дитиною, допомагає їй відчувати, що її люблять, що вона в безпеці і її цінують.
- **Допоможіть дитині тримати віртуальний зв'язок** з приятелями, сусідами та родичами за допомогою електронної пошти, телефону, відеозв'язку та соціальних платформ. Цей засіб спілкування з людьми, яких вони люблять, може втішити та заспокоїти її.
- **Побудуйте гнучку, але послідовну денну рутину** і створіть в ній місце для участі дитини! Якщо ви цікавитиметеся її думкою і дозволите приймати певні рішення, це збільшить її впевненість у собі. Встановіть графік, до якого увійдуть структуровані заняття, фізична діяльність та дозвілля. Це посилить в дитини почуття безпеки.
- **Грайте та робіть щось разом з дитиною.** Це дозволить їй вчитися, висловлювати свої почуття та будувати впевненість у собі. Приділіть дитині час, беручи участь в її улюблених заняттях. Якщо ви не на [карантині \(самоізоляції\)](#) або [ізоляції](#), **виходьте надвір**, витримуючи відстань у 2 метри від інших людей.

Будьте лагідні, спокійні та терплячі у ставленні до поведінки дітей

- **Прислухайтесь до того, що турбує дитину.** Дайте дитині зрозуміти, що її думки та почуття мають значення. Будьте чесні, відкриті, підтримуйте дитину. Подавайте їй ясну, фактичну інформацію у спокійній формі, зрозумілій для її віку. Цікавтеся її почуттями. Дайте їй зрозуміти, що ви завжди поруч і готові допомогти.
- **Заохочуйте позитивну поведінку.** Діти скоріше робитимуть те, про що їх просять, якщо отримують позитивні інструкції і похвалу за зусилля.
- **Будьте позитивним прикладом.** Подавайте приклад здорової, позитивної поведінки, бо діти навчаються майже всього, спостерігаючи дії інших людей.





- **Перш ніж реагувати, заспокойтеся.** Діти можуть вередувати у відповідь на стрес та занепокоєння. Вони потребують вас найбільше саме тоді, коли ведуть себе погано.
 - Перш, ніж відреагувати, зробіть три глибокі вдихи або порахуйте до десяти. Спокій допомагає не дати ситуації вийти з-під контролю.
 - Якщо дитину можна без небезпеки залишити саму, покиньте місце дії, щоб заспокоїтися, але скажіть дитині, що зараз повернетесь.
 - Реагуйте спокійно та вдумливо і перепрямуйте увагу дитини на щось інше, відносно до чого вона матиме змогу повестися добре.

Дбайте про себе

- **Увага до себе має велике значення.** Батьки та доглядачі краще дбають про дітей, коли [дбають і про себе](#). Треба добре харчуватися, доволі відпочивати, робити паузи, коли можна зайнятися чимось розважливим чи розслабитися. Будьте лагідні до самого себе. Дехто вдається до вжитку психоактивних речовин, таких, як алкоголь або каннабіс, щоб дати собі ради зі стресом та занепокоєнням у тяжкі періоди. Проте, вжиток таких речовин становить потенційний ризик для здоров'я і може негативно вплинути на ваш психічний стан та добробут. Якщо ви вживаєте психоактивні речовини, постарайтеся звести до мінімуму кількість та частоту вживання і не вживайте їх у присутності дітей.
- **Тримайте віртуальний зв'язок з іншими людьми.** Ви не самітні. Дістати підтримку та зняти стрес можна, якщо поділитися з друзями та ріднею своїми переживаннями та проблемами.
- **Візьміть себе в руки.** Проводьте для себе хвилинки самовідчуття. Прислухайтеся до своїх думок. Прислухайтеся до свого емоційного стану. Розберіться у своїх почуттях – щасливі вони чи ні. Прислухайтеся до свого тіла. Відзначте все, що болить або є напруженим. Це допоможе вам розслабитися й відчути ґрунт під ногами.



Немає нічого ненормального в тому, що в цей період діти або ви самі відчуваєте приголомшеність, стрес, розгубленість, страх або гнів. По додаткову підтримку або щоб просто поділитися своїми почуттями та турботами, можна звернутися за наступними адресами:

- [Kids Help Phone \(телефон допомоги для дітей та юнацтва\)](#)
- [Canadian Paediatric Society - Community-Based Supports for Parents \(Канадське педіатричне товариство – підтримка батькам у громадах\)](#)
- [Families Canada - Family Support Centres \(Центри допомоги сім'ям\)](#)
- [Crisis Services Canada - Resources and Supports \(Кризові служби Канади - ресурси та підтримка\)](#)
- [Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support \(Підтримка з питань психічного здоров'я та вжитку психоактивних речовин\)](#)
- [Support for individuals \(Підтримка приватним особам\)](#)
- [Provincial and territorial resources for COVID-19 \(Ресурси провінцій та територій з питань COVID-19\)](#)