

## **Рекомендації психолога батькам по профілактиці насильства у родині в період карантину.**

- Головне завдання батьків і інших дорослих – це зберегти й підтримати фізичне й психологічне здоров'я дітей.
- Душевний стан дітей прямо залежить від ситуації в сім'ї, від настрою батьків, розмов дорослих, які вони чують. Дитячі психологи наполягають на тому, що не всі розмови дорослих можна слухати дітям. Є теми, які слід обговорювати батькам за закритими дверми!
- Наші діти здатні до того, щоб у сьогodнішній ситуації (безумовно екстремальної) стать або Вашими помічниками, або додатковим стресом, усе залежить від стратегії й тактики Вашої поведінки.
- Для дитини будь-якого віку карантин – стрес: НЕ спілкуватися з однолітками, НЕ гуляти на дитячому майданчику й близько, НЕ ходити в спортивну секцію, у кружки, школу – це не просто.
- Важливо пояснити дитині, для чого потрібний карантин, при цьому не драматизувати ситуацію й самим не піддаватися паніці, адже дитина здатна «зчитувати» Ваш настрій і емоційний стан. Він може реагувати або за принципом зараження, або виражати свій протест агресією. З дітьми необхідно бути гранично щирими, вони почувають будь-яку фальш.
- Дотримувати розпорядку дня: підйом, сніданок, робота, відпочинок, сон і т.д. По Вашому розсуду. Ці рамки впорядковують нормальне співіснування дорослих і дітей. На сімейній раді обговорите тимчасові рамки, зміст «документа» і неухильно впливайте їм, незважаючи на збурювання.
- Не вимагайте від себе ідеальної поведінки. Якісне спілкування з дітьми формується з досвіду, чим більше ви спілкуєтеся з дітьми, тим більше ви зближаєтеся з ними.
- Важливо розмовляти й з'ясовувати, якщо в поведінці дітей вас раптом щось затурбує або щось не сподобається.
- Продумайте адекватну систему заохочень і покарань.
- Завжди можна знайти компроміс, так звану «золоту середину».
- Не забувайте про необхідність фізичної активності дітей для зниження розжарення страстей. Організувати по можливості рухливі, спортивні ігри, танці під музику.
- Якщо у вас, двоє або більш дітей, особливо різновікових і вони не дуже ладять, необхідно їх розвести в просторі й у часі: молодшого рано укладати спати й рано піднімати, а старший навпаки: пізно лягає й пізно встає; тоді перетинатися вони будуть не постійно, і отже, конфліктні відносини будуть упорядковані. Учити дітей доброзичливому спілкуванню.
- Якщо все-таки конфліктів не уникнути, необхідно в закритому просторі карантину організувати місце для зняття агресії: це може бути боксерська груша, якщо її ні, то згодиться подушка в подвійній наволочці й інше.
- Усвідомити, що у вас з'явилася можливість освоїти новий спосіб буття, пожити інакше, будемо вдячні життю за це й шукати у всьому позитив.
- Для встановлення позитивних відносин у родині використовувати ігри (настільні ігри, кросворди), спільну діяльність (спільне приготування їжі, перегляд

фільмів)і дитячу творчість(малювання, ліплення, аплікація, вишивки, виготовлення виробів).

➤ Організувати психотерапевтичну п'ятихвилинку з метою ослаблення(виходу) зі стресової ситуації(вправа на 5-8 хвилин):

- Сядьте зручно (якщо можливо – у крісло) і розслабтеся. Закрийте очі.
- Зробіть 3 глибоких вдиху (на рахунок 2-3) і довгих видиху через губи (на 10-12).
- Тепер уявіть те, що Вас хвилює, розстроює, обурює в якомсь виді, у цвіті й щільності (клубок, пляма, камінь, дим, символ та ін.) і визначте, де в тілі воно розмістилося.
- При вдиху Ви, як би вбираючи світло й тепло, направляєте їх при видиху подумки в те місце. Повільно й поступово з кожним вдихом/видихом воно просвітлюється, розмивається, міняє цвіт і щільність, як би розчиняючись.
- Завершення. Відкрийте ока. Зробіть вдих/видихнув, потягніться, піднімаючи руки нагору. Посміхніться, подумайте й скажіть: «УСЕ БУДЕ ДОБРЕ!».
- Якщо не вийде з першого разу, не засмучуйтеся! Як тільки з'явиться можливість, знову зробіть цю вправу й з кожним разом буде усе легше.

Джерела:

1. Бердникович Н.Ф. Насилие над детьми в семье // . 1999. №3. С. 24-33;
2. [https://news.24tv.ua/ru/domashnee\\_nasilie\\_vo\\_vremja\\_karantina\\_kolichestvo\\_vyzovov\\_v\\_ukraine\\_n1316563](https://news.24tv.ua/ru/domashnee_nasilie_vo_vremja_karantina_kolichestvo_vyzovov_v_ukraine_n1316563)