



### 3. Проведіть день або хоча б декілька годин без гаджетів

Часто діти можуть відмежовуватися від спілкування з батьками за допомогою гаджетів, продовжує психологиня. Та що казати, самі батьки теж нерідко проводять у телефонах чимало часу, тож живого спілкування справді може не вистачати.

День захисту дітей – гарна нагода виділити час для **якісного** спілкування з дітьми наживо, коли вас ніщо не відволікатиме (у тому числі сповіщення з гаджетів).

*“Наприклад, можна відмовитися від використання телефонів/планшетів на цілий день, або ж на декілька годин, залежно від обставин. Це допоможе стати більш залученими в спілкування і сконцентруватися лише одне на одному”, – каже Олена Лісова.*

Якщо ви все ж запланували перегляд якогось фільму чи мультфільму, то доведеться зробити виняток. Та головне, щоб це не перетворилося в “заліпання” в екрани.

Читайте також: **Шлях російських людожерів, Путіна та його подільниці Львової-Белової, до обвинувачення МКС**

### 4. Згадайте, що ви теж були дітьми

*“Часом батьки забувають, що теж колись були дітьми, а тому вигадують надто серйозні завдання для дітей. А, наприклад, для малечі може бути цікавою навіть прогулянка дощовими вулицями й стрибання по калюжах, як багато хто робив у дитинстві”, – ділиться Олена.*

Наталія Подоляк також каже, що не варто придумувати велосипед. Якщо діти люблять малювати, створіть із ними спільну картину в парку за допомогою крейди, або ж на папері фарбами. Наприклад, можна запропонувати дітям намалювати їхню мрію. Малеча також обожнює пускати мильні бульбашки, які можна підготувати навіть у домашніх умовах. Головне – запустити цей процес і дійсно бути залученими в нього.

### 5. Відвідайте місця, які подобаються дітям або є для них і вашої сім'ї пам'ятними

Не обов'язково їхати кудись далеко, каже Олена Лісова. Це може бути якась затишна місцина навіть за рогом будинку або ж десь за містом на природі. Кожна сім'я має свої знакові місця, тож день разом із дітьми можна провести й там, наприклад, організувавши пікнік, погравши в настільні ігри чи ігри з м'ячем тощо.

### 6. Попросіть дітей пояснити вам правила якоїсь гри

Дітям подобається відчувати себе дорослими. А коли вони мають змогу ще й навчити чогось батьків, то це дає їм відчуття впевненості та власної значущості. Тож якщо, наприклад, дитина пропонує пограти в якусь гру, спершу попросіть її пояснити вам правила, пропонує Олена.

*“Адже часом батьки можуть трохи зловживати тим, що мають більше досвіду, тож починають досить активно транслювати й нав'язувати його дітям. Однак важливо помічати й досвід дітей. Дайте змогу їм навчити чогось і вас”, – додає вона.*

А ще можна разом відвідати майстер-клас, який був би цікавий і дитині, і батькам. Так ви покажете, що теж готові вчитися і відкриті до нового.



Фото: soulceramics.com

### 7. Сходіть із дітьми в кінотеатр на якийсь фільм чи мультфільм, який вони оберуть. Обговоріть згодом враження від перегляду.

### 8. Приготуйте разом страву

*“Звісно, якщо діти маленькі, то треба бути готовими, що потім доведеться трохи поприбирати. Але сам процес дуже цінний, адже згуртовує всю сім'ю. Головне – отримати задоволення”, – каже Олена.*

### 9. Разом із дітьми підготуйте банку запитань, банку приємностей чи банку вдячності

**Банка запитань:** цей метод дає змогу пізнати краще одне одного й поговорити про ті речі, які не завжди озвучуються. Наприклад, це можуть бути питання:

1. ким ти себе бачиш через 5 років?
2. що ти найбільше цінуєш у спілкуванні з людьми?
3. як ти думаєш, що тобі дісталось від мами й тата тощо?

Як правило, діти дуже люблять відповідати на такі питання. Головне, щоб вони не були маніпулятивними, радить Олена Лісова.

Читайте також: **До Дня матері. Мама в ЗСУ - як проживати розлуку з дитиною та тримати зв'язок**



Фото: amreading.com

Також діти можуть самостійно сформулювати подібні запитання, на які вони хочуть дізнатися відповіді. Потім по черзі діставайте їх із банки, читайте, відповідайте та обговорюйте.

*“Крім цього, схожим методом можна наповнити й **банку приємностей**. Наприклад, записати на папері, що з вами сталося найприємнішого за тиждень і потім теж обговорити це. Або ж написати, за що й кому ви вдячні в цей день, покласти свої записи в **банку вдячності** та зачитувати”,* – продовжує психологиня.

#### **10. Якщо ви не поруч із дитиною, зателефонуйте їй, якщо є така можливість**

Зараз чимало тат і мам захищають нашу країну в ЗСУ, у когось діти виїхали за кордоном із мамою, а тато залишився в Україні, тому в такі моменти важливо не втрачати зв'язок із дітьми та створювати за допомогою гаджетів відчуття присутності, вибудовуючи спільні ритуали.

*“Наприклад, якщо є можливість вийти на тривалий зв'язок, то можна ввімкнути відео чи просто голосом розповідати, що ви зараз робите, а що роблять діти. Наприклад, “я чижу зараз картоплю, а що робиш ти? А я роблю домашнє завдання. Чи потрібна тобі моя допомога?”,* – наводить приклад Олена.

Це допомагає створити ефект присутності, хоча вас і розділяють сотні кілометрів. Або ж можна почитати на ніч дитині казку чи розповісти цікаву історію. Важливо, щоб це було системно.

#### **11. Коли дитина відмовляється щось робити спільно, не наполягайте**

Дитина має право не хотіти щось робити, каже Олена Лісова. У таких випадках можна спробувати запитати про альтернативу: *“Що ти хочеш зробити натомість? Які пропозиції маєш?”*.

*“Підліткам, наприклад, важливо дати право вибору. Якщо ви їх покликали, скажімо, на шопінг, то не вказувати, яку річ міряти чи купувати. Нехай підліток/ка зробить це самостійно. Це додасть впевненості та цінності часу, проведеному разом”,* – додає Наталія Подоляк.

Якщо ж дитина однаково відмовляється брати участь у якісь активності, тоді нічого не залишається, як прийняти цей факт. Дайте їй час побути наодинці, водночас акцентуйте, що ви будете поруч, що готові вислухати її пропозиції, а якщо в неї виникне бажання провести час разом, то ви будете цьому дуже раді, підсумовує Олена Лісова.

## **ЩО ПОДИВИТИСЯ, ПОСЛУХАТИ, ПОЧИТАТИ І В ЩО ПОГРАТИ**

**Ірина Моторна**, PR-менеджерка “Суспільного”, підготувала для “Нової української школи” добірку контенту для дітей різних вікових категорій.

**Що подивитися:**



- український мультсеріал **“ТОТО”** – для дітей молодшого віку від 2-х років. За допомогою гри й простих пісень він пояснює все, що відбувається довкола. Другий сезон також можна переглянути [тут](#);
- французький мультсеріал **“Сімон”** з українським дубляжем про пригоди кролика та його родини (для дітей від 3 до 6 років);
- український мультфільм **“Маленький Бу”** – про кумедного монстрика, який разом із головними героями робить відкриття (для дітей від 3 років);
- дитячий серіал **“Яся та її робот”** – для дітей від 5 років;
- пригодницький мультсеріал **“Портал пригод”** – для дітей від 7 років. Більше дитячих мультфільмів та мультсеріалів можна знайти на YouTube-каналі **“Бробакс”**;
- **“Бробакс шоу”** (для дітей 5–8 років) – у поєднанні з короткими анімаційними експлейнерами пояснює дітям речі, які відбуваються навколо. Наприклад, як використовувати свою фантазію, які ситуації в житті можуть бути небезпечними та як на них реагувати, які бувають жанри книжок та із чого безпосередньо складається книжка, чим відрізняються дикі тварини від домашніх тощо.

Якщо ваші діти – підлітки, можна показати їм YouTube-канал **“Суспільного”** – **“Колайдер”**, який містить:

- експлейнер-журнал **“Та неуже?”**: загадки космосу, міфи про тварин, українська боротьба, геймери й інші неймовірні речі, які є в Україні та світі;
- наукові батли **“Хто тут Ейнштейн?”** з популярними блогерами, які у випусках перевіряють свої знання і фізичні можливості;
- інфотейнмент-роліки **“КіберХата”**: блогери Валерія Пешикова та Микола Мальчин розповідають про віртуальний світ – від його можливостей до потенційних небезпек, які варто вміти розпізнавати.

#### Що послухати:

- проєкт **“Суспільне казки”**: у телеграм-каналі можна не лише послухати казки, а й завантажити їх на телефон чи інший гаджет заздалегідь – на випадок, якщо зникне зв'язок. Тривалість кожної аудіоказки – 2–5 хвилин, розмір файлів невеликий – відповідно до 3–5 Мб кожний. Тому ви зможете слухати їх будь-де й будь-коли. Також казки доступні й на **YouTube**;
- **“Хоробрі казки”** від **“Суспільного”** – це терапевтичні історії спільного досвіду українських родин, які правдиво, але делікатно пояснять дітям нові реалії, що наскрізно присутні в цікавих оповідях зі щасливими завершеннями;
- А ще можна послухати подкасти від **“Вчися вухами”**, проєкту ГО **“Смарт освіта”**. Спеціально до Дня захисту дітей у організації зробили **добірку цікавих уроків**.

#### Що почитати:

- 100 кращих дитячих та підліткових видань 2023 – **добірка** від **“БараБуки”**;
- 1 000 **безплатних книг англійською** від проєкту Futulib;
- посібник **“Живи письменники. Як говорити з дітьми про війну та мир”** від ГО **“Смарт освіта”** – тут батьки й педагоги знайдуть інструменти для полегшення проживання дитячого й підліткового воєнного досвіду та травматичних подій через літературні твори сучасних українських письменників;
- **добірка книжок** від сімейної та дитячої психологині Світлани Ройз про тварин, яка допоможе пропрацювати складні, однак важливі в умовах повномасштабної війни теми.



#### У що пограти (добірка безплатних ігор, які створили ГО **“Смарт освіта”** та Світлана Ройз):

- **“Обійманці”** – це понад десять карток з ілюстраціями різних видів обіймів і їхньої інтенсивності, які не лише допоможуть впоратися зі страхом і тривогою, а й поглиблять зв'язок між батьками та дітьми. Наприклад, картка **“обійми птахів”** вказує на те, що потрібно обійняти дитину, ніби взявши її під крило, а **“обійми кошечки”** – це ніжні дотики щічками та носиками;
- **“Скажи мені: сила запитань”** – гра про взаємини, почуття і переживання для дорослих і дітей. Учасники по черзі дістають картку, читають запитання та відповідають;
- психологічна гра **“Сила усмішки”** сприяє розслабленню, налагодженню тіснішого контакту з тілом та емоційному зціленню;



НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

РЕКЛАМА

- практикум-гра **“Невидимі дари - знаходь свою силу”** – тілесні практики й римівки для повернення відчуття впевненості.

Усі перераховані ігри доступні до безплатного завантаження за відповідними посиланнями у їхніх назвах.

**Ірина Троян, опубліковано у виданні “Нова українська школа”**

Читайте також:

- **Як українки роблять свій внесок в Збройні Сили: «Це спосіб життя»**
- **Історія “Герди” захисниці Маріуполя, чиє фото зворушило соцмережі**
- **Історії трьох захисниць України на бойових посадах у ЗСУ: гідні та на своєму місці**
- **Героїчні жінки українського Сходу**
- **Не екзотика, але й не норма. Як жінки завойовують своє місце в українській армії**

Share 0

Читайте «Аргумент» в **Facebook** и **Twitter**

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.

## Коментарі

## ВІДЕО

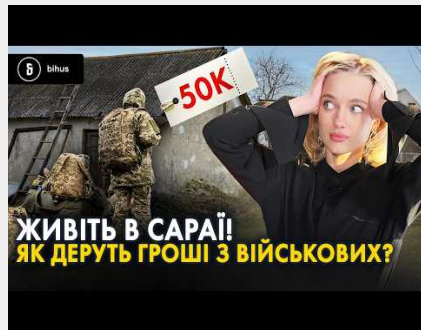
Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок\*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

**Републікація матеріалів:** для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань – за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту [argumentua.com](http://argumentua.com) та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: [uargumentum@gmail.com](mailto:uargumentum@gmail.com)