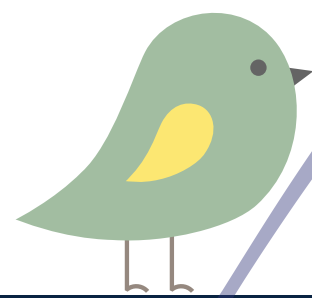


Kaip išgyventi ne tik karantiną, bet ir vieniems kitus?



Jūsų užduotys:

Vaikai elgesio mokosi iš aplinkos ir iš Jūsų. Būkite jiems pavyzdys.

Stebėkite vaiko elgesį ir kūno kalbą. Bendraudami įvardinkite ir savo, ir vaiko jausmus.

Būkite lankstesni partnerio riboms (atleidžiau žiūrėkite, jei nesutariate, kiek vaikui galima suvalgyti saldainių).

Daugiau fizinio kontakto - bent 10 apkabinimų per dieną.

Darbo metu sutarkite konkretų laiką, kada vaikas galės jus sutrukdyti ir pasiekti.



Kaip kalbėtis su vaiku?

Paskaičiuokite, kiek kartų kalbate liepiamąja nuosaka (jei >10, mažinkite).

Naudokite tiesioginį kontaktą (bendradarbiauti nepavyks, jei skambinsite vaikui iš kito kambario).

Nustok mušinėti kamuolį kambaryje --> kaip būtų šaunu, jei mušinėtum kamuolį lauke (pozityvi formuluotė).

Nesikiškite į vaikų konfliktus.

Aptarkite iššūkius šeimoje, kiekvieno nario stiprybes ir galimas pareigas.

Rutina... gal ne taip ir blogai?

- Per didelė laisvė apsunkina gyvenimą karantine.
- Ribojimus nustatykite su išankstiniu sutarimu.
- Išmaniųjų įrenginių ribojimas palengvina susikalbėjimą su vaiku.
- Neužkandžiaukite, turėkite aiškų mitybos režimą.
- Sukurkite pasiruošimo dienai ritualą kaip darytumėte įprastai prieš darbą ir mokyklą
- Family Link programėlė telefone padeda kontroliuoti vaiko naudojimąsi telefonu.

Ką veikti, kai „nėra, ką veikti“ ...

- Šokdynė, lankas, kėdžių labirintas.
- Knygos, filmai, pasakos, virtualūs muziejai.
- nauji ritualai - filmų naktis.
- Baldų pertvarkymas.
- Namų ruošą kartu - vaikas jausis naudingas, jūs mažiau pavargsite, o su muzika ir šokiais tai taps neprastu vakarėliu ar fizine veikla.
- Skatinkite neįprastą bendravimą, pvz., laiškais.
- Suplanuokite laiką visiems nariams pabūti vieniems.
- Nepamirškite, kad nuobodulys skatina kūrybiškumą, naujus potyrius ir gabumus.

