« Как вести себя с детьми в условиях самоизоляции»

Распорядок дня лучше расписывать буквально по часам. При этом очень важно учитывать мнение детей и их желания.

Родителям важно помнить о том, что сейчас ни при каких обстоятельствах нельзя вставать в позицию учителя и надсмотрщика: «Задача родителей номер один… в текущей ситуации – это поддерживать физическое и психологическое здоровье детей».

Что касается распорядка всей недели, нужно включать в него пару дней, когда родители и дети смогут делать все, что захотят. Именно это сможет обеспечить заинтересованность всех членов семьи в выполнении плана. При этом важно узнать у ребенка, чем он хочет заняться, и дать ему возможность самому попробовать распланировать свой день и при необходимости помочь ему с этим.

Быть примером для своих детей

Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. "И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут".

Школьнику можно напомнить о домашнем задании на своем примере с работой. Например, папа показывает ребенку свой план: "Смотри, с 12.00 до 15.00 я буду работать за компьютером, а ты что будешь делать? У тебя же тоже есть какая-то работа в школе. Можешь ли уделить этому время? Сколько тебе нужно? Час или три?".

Сейчас самое время давать ребенку подсказки и советы, если у него возникают трудности с домашней работой или он не может найти решение в какой-то ситуации. При этом общение должно проходить на равных, а не с позиций руководителя и подчиненного.

Это хорошая возможность наладить такое неформальное общение с детьми, возможно, поделиться своим опытом, быть может, открыть для ребенка какие-то новые инструменты и способы получать знания, пути решения каких-то ситуаций, которые требуют внимания.

Напоминать о личной гигиене

Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важно. Вместе с тем это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

Некоторые дети плохо относятся к тому, что родители заставляют их соблюдать гигиену, зубы чистить. А тут наглядный пример – что действительно сейчас ситуация такая, что это не просто так руки моют, а именно есть определенная цель для этого.

Желаем вам крепкого здоровья!