

Карантин. Дети не ходят в школы и садики, гулять на площадках нельзя. Они постоянно дома. Сложно и им, и взрослым

Первое - вы должны быть спокойными и говорить с детьми обо всем на свете. Среди прочего, и о необходимости таких ограничений. Старайтесь даже в карантине вместе искать позитив.

Вот что советует психолог Катерина Гольцберг: "Самое плохое – это сказать "успокойся!". Нужно разговаривать самим и дать ребенку говорить о том, что мы чувствуем. Пояснять, что вы тоже переживаете, но верите, что все будет хорошо".

Во-вторых, совместно планировать день. Это добавляет спокойствия и понимания.

Карантин - не каникулы! Даже при таких условиях детям важно придерживаться такого же графика, как и тогда, когда они ходили в садики и школы. А это значит проснуться примерно в то же время, умыться, почистить зубы, позавтракать, переодеть пижаму и причесаться.

Сейчас самое время привлечь детей к домашней работе и приготовлению пищи. Скажем, доверить почистить яйца, даже если скорлупа усеет весь пол кухни.

Например, доверьте младшим членам семьи поливать цветы и ухаживать за домашними животными. Важно объяснить детям, что вы теперь, – команда, которая должна действовать как единый слаженный организм. И в таких важных вопросах вам нужна их помощь.

Вместе с детьми составьте примерное меню на неделю. Пусть в нем будут их любимые вкусности, которые вы сможете готовить вместе. Если дети уже постарше - доверьте им приготовить что-то самостоятельно. Обязательно их за это похвалите.

Не ругайте за бардак, его сейчас не избежать. Также не ругайте себя, скажем, за то, что сейчас дети много смотрят телевизор.

А вот сидение с телефоном в руках стоит свести к минимуму. Если дети постоянно держат перед собой телефон, у них напрягается рука и шея, а после может болеть голова и мышцы плечевого пояса. Уж если они смотрят мультик или играют в игру, лучше, чтобы это был экран телевизора или компьютера.

Вы не аниматоры, которые должны постоянно развлекать. Позвольте своим детям немного поскучать, и тогда вы сами удивитесь идеям, которые у них будут появляться относительно того, чем себя занять. Скука для ребенка - это пространство для фантазий и возможность самостоятельно организовать свой досуг.

Если на время карантина вы работаете дома, объясняйте детям, что вам надо работать. В это время внимание мамы или папы отвлекать нельзя. Если есть возможность - точно сообщайте, сколько вы будете заняты. А вот в свободное от работы и хлопот время - играйте вместе в настольные игры, собирайте пазлы. Поверьте, вам самим это понравится!

Находите время на то, чтобы читать. Позвольте им самим выбирать книги.

Детям очень важно много двигаться. В первую половину дня делайте зарядку, включайте музыку, танцуйте, пойте и прыгайте, организуйте подвижные игры: собирайте на скорость игрушки, поиграйте в футбол воздушным шариком, половите мыльные пузыри.

Не менее важно наладить алгоритм действий между самими взрослыми. Договаривайтесь о том, что при таких условиях нет четкого деления на мужскую и женскую домашнюю работу. Мужчины так же могут готовить, мыть посуду и убирать. Распределите обязанности по уходу за детьми. Если в семье двое взрослых - кто-то один с ребенком, а другой работает. Согласие между взрослыми - залог спокойствия в вашем доме.

Не забывайте регулярно проветривать помещение. Если ребенок находится в духоте - у него снижается активность, он устает. Это может привести к истерике.

Не забывайте и о себе. Несмотря на все находите время, чтобы хоть немного побыть в одиночестве. Например, принять ванну, почитать книгу или посмотреть фильм. И обязательно высыпайтесь.

Мойте руки, сохраняйте спокойствие и будьте здоровы!

Использован материал источника <https://www.liga.net>