

## **Рекомендации для проживающих в самоизоляции с детьми школьного возраста**

В условиях карантина/самоизоляции все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

В связи с этим ведущие западные эксперты по детскому развитию дают рекомендации, как организовать родительство в ситуации, когда необходимо работать из дома и балансировать между занятиями с детьми, готовкой и отношениями в семье.

В первую очередь эксперты советуют измерять собственную «эмоциональную температуру» — убедиться, что вы справляетесь с эмоциями в здоровом ключе: это станет первым шагом в предотвращении трудного поведения детей. Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением могут возникать из-за постоянного состояния сверхнастороженности.

Во вторую очередь следует измерять «эмоциональную температуру ребенка» — насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения при стрессе. Психологи отмечают, что у детей стресс проявляется именно таким образом – в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции. Многие дети рассматривают эту ситуацию как шанс «самоустраниться» и целый день играть в компьютерные игры, однако родители должны находить время для обсуждения ситуации. Детям важно видеть, как на ситуацию реагируют родители.

### **Основные правила в условиях самоизоляции**

#### **1. Режим дня**



На самоизоляции многие родители расслабились и позволили детям спать чуть ли не до обеда, не тренироваться и даже не делать домашние задания. Лучше вовремя наверстать упущенное, иначе потом сделать это будет гораздо сложнее.

Распорядок дня должен оставаться максимально приближенным к обычному дню ребенка. Подъем и отбой в определенное время, еда, занятия, спорт и домашние дела по расписанию. Единственное, что придется исключить – прогулки. Максимум ребенок может погулять с собакой рядом с домом или посидеть в кресле на балконе.

Больше повезло тем, кто проживает в частном доме. Прогулки и активность на своем участке не нарушают режим самоизоляции и дают множество способов занять ребенка. Полезны они и для иммунитета и настроения.

## 2. Дистанционное обучение



С 6 апреля школьники стали учиться дистанционно через Электронный Дневник. Учителя выкладывают туда лекции, презентации, видеоуроки, а также домашние задания – их нужно выполнить и отправить преподавателям на почту.

Также учителя объясняют ученикам материал по видеосвязи. Участие в таких онлайн-уроках позволяет почувствовать атмосферу присутствия в классе.

Родителям необходимо контролировать, чтобы ребенок «посещал» дистанционные занятия. почаще заглядывайте в его Электронный Дневник, проверяйте, какие будут уроки, какую дали домашнюю работу.

При этом не стоит присутствовать на видеоуроках, чтобы не нервировать ребенка. Скорее всего, он будет стесняться отвечать при родителях, будет переживать, что они попадут в кадр или сделают ему замечание при одноклассниках, и это уронит его авторитет. Исключение – если ребенок сам просит родителей присутствовать на онлайн-уроке, но тут следует найти причину такого поведения и попытаться решить проблему, если она есть.

### 3. Спорт



Даже если ранее ребенок не посещал секции, самоизоляция – это отличный способ приучить его к спорту. Начните с малого: зарядка утром и небольшие физкульт-минутки в течение дня. Вариантов много: занятия по видеоурокам из интернета, тренировки на велотренажере или степпере, пробежки по дачному участку, бадминтон, баскетбол или футбол(если вы живете в частном доме). Все это поможет ребенку стать более выносливым и развитым.

Спортивные игры и занятия помогают ребенку устать. Но это полезная усталость: он будет лучше спать, у него улучшится аппетит.

Спорт также развивает дисциплинированность. Трудно баловаться и быть праздным, когда у тебя все время занято спортом и учебой.

Наконец, регулярные физические нагрузки благотворно сказываются на иммунитете, здоровье в целом, а также психологическом состоянии – это особенно важно в условиях самоизоляции.

### 4. Хобби



Если до самоизоляции ребенок посещал кружки, то пусть продолжает заниматься дома. Если он играет на музыкальном инструменте или поет, то стоит хорошо продумать время занятий, чтобы не нарушать покой соседей.

Если ребенок рисует, то все гораздо проще – пусть регулярно выполняет задания своих преподавателей из кружков либо рисует по бесплатным видеоурокам, которых сейчас множество в интернете.

Творческие мастер-классы можно найти на сайте Портала регионального модельного центра ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ <http://doobr71.ru/>

## 5. Саморазвитие



Совсем маленьким деткам, которые ходят в ясли или садик, можно включать образовательные мультки. Но не стоит увлекаться их просмотром – часа в день достаточно для детей до 5 лет и двух часов для детей до 9 лет.

С ребятами постарше можно совместно смотреть виртуальные экскурсии по различным музеям – например, по [Эрмитажу](#) или Русскому [музею](#). Особенно это понравится творческим детям, а вот ребенку-непоседе может быть скучно.

Стоит включить элемент игры – загадать, куда бы вы спрятали сокровища в музее, сделать подсказки по мотивам просмотренной лекции или экскурсии. А ребенок пусть потом «ищет» клад.

## 6. Помощь по дому



С раннего детства приучайте ребенка помогать взрослым с домашними делами. Научите его мыть или хотя бы вытирать посуду, пылесосить, выносить мусор.

Ребенка с 7 лет можно учить готовить – показать, как вскипятить чайник, сделать яичницу, сварить макароны. Многие мамы пользуются правилом «Я лучше сама», но это в корне неправильно. Нельзя отбивать у ребенка охоту помогать по дому – потом сами же будете жалеть.

Вытирать пыль, разбирать постиранные вещи, кормить кота может и ученик младших классов. Также необходимо приучить ребенка к порядку в своей комнате – он должен застилать кровать, аккуратно складывать одежду, не проводить весь день в пижаме, не сорить и не разбрасывать игрушки.

**Самое главное – не давите на ребенка. Позвольте ему прочувствовать важность момента, ощутить, что родители никуда не бегут, что они рядом и очень любят его. В этом истинное счастье**