

Рекомендации родителям в условиях карантина

Замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличается от привычного. Конечно, это не просто оказаться взаперти. И родителям, и детям не совсем легко даются данные перемены. И если взрослые имеют хоть какой-то жизненный опыт и проще переносят самоизоляцию, то детям это всё-же даётся труднее. Ниже даны рекомендации, как родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
- поощрять физическую активность ребенка,
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
- поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
- поддерживать семейные традиции, ритуалы,

В первую очередь, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя, педагогов и администрации школы. Родители и близкие школьников могут повысить

привлекательность дистанционных занятий, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Семейные каникулы дома — отличный шанс систематизировать знание родословной семьи, составить (расширить) генеалогическое древо своего рода, организовать настоящую поисково-исследовательскую работу с участием всех членов семьи.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.

Думаю, что применяя эти простые рекомендации в ваших семьях станет ещё более лада, добра, веселья! По возникшим вопросам обращайтесь по номеру +79270795516 (телефон/WhatsApp) Мария Николаевна .