

КАК СОЗДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ?

Большинство людей сейчас вынуждены находиться дома, нет возможности отвести ребенка в детский сад, погулять вместе в парке, сходить в зоопарк, навестить любимых бабушек и дедушек. Поэтому чем интереснее ребенок проживет свой день дома, тем меньше в вашей семье будет криков, капризов и агрессии.

Почему необходимо соблюдать режим дня?

В период самоизоляции разумный режим дня и его соблюдение в домашних условиях очень важен и для детей и для взрослых. Ребенка он приучает к порядку, аккуратности, умению распределять время, взрослому же дает возможность поработать дома и отдохнуть от детей.

Любые ограничения, нарушение привычного течения жизни ведут к эмоциональному и нервному истощению. Главное сейчас для родителей – избежать этого состояния и сохранить свою хорошую физическую форму для привычной жизни позже.

В период нахождения дома многие родители отмечают, что дети не умеют себя занять сами, не могут во что-то играть в одиночестве или даже в соседней комнате, они привыкли, что весь их день планируют взрослые. Поэтому сейчас важно научить детей самим составлять свой режим дня и выполнять его. Если ребенок не ходил в детский сад, не имел дома четкого распорядка дня, то можно попробовать соблюдать хотя бы некоторые правила контроля за своим временем. Это даст ребенку ощущение безопасности и уверенности в своих силах.

Что можно предпринять?

Чем старше ребенок, тем доверительнее можно поговорить с ним о сложившейся ситуации в стране, попросить помощи в домашних делах, в присмотре за младшими членами семьи. С ребенком 5-6 лет вполне можно договориться о личном времени и пространстве для всех членов семьи, распределить посильные домашние обязанности.

Не забывайте искренне хвалить своего ребенка за помощь, за соблюдение установленных семейных правил и ритуалов, за то, что он дал вам возможность поработать, если вы заняты дистанционно.

Режим дня можно заранее проговорить с ребенком (детьми), нарисовать картинки, например, когда он встает, что делает утром (чистит зубы, делает зарядку, застилает кровать, убирает одежду, кормит кота и др.), чем занимается до обеда (рисование, лепка, игра с братом или сестрой в кукольный театр, изготовление аппликации и др.) и пр.

Обязательно запланируйте с ребенком общие дела, интересные и вам и ему, например, физкультурную паузу, чтение книги, просмотр интересной передачи, танцы, настольные игры, наблюдение за погодой с балкона.

Займитесь какой-нибудь совместной физической работой, это поможет снизить уровень общей напряженности и тревожности. Дошкольникам можно порекомендовать дневной сон (или просто спокойно полежать после обеда), он успокоит нервную систему ребенка, даст свободное личное время взрослым. Родители тоже могут позволить себе поспать днем, всех дел все равно не переделать. В течение всего дня полезно выполнять упражнения на релаксацию (расслабление). Можно слушать записи звуков природы (шум океана, пение птиц, шум дождя) или спокойную мелодичную музыку, при этом хорошо делать дыхательные упражнения, с ними справится и ваш дошкольник 5-6 лет.

Важное значение для семьи на самоизоляции имеет питание, оно должно быть разнообразным, достаточным и разумным. Вместе с ребенком можно выбрать и приготовить несложное новое блюдо, которое вы давно хотели попробовать, но не успевали сделать. Хорошо, если на столе будут салаты из свежих овощей, фрукты, но не стоит весь день проводить у плиты и у холодильника.

Вечером, незадолго до сна, обсуждайте прошедший день, внимательно слушайте ребенка, относитесь к нему с доверием и уважением. Ни в коем случае нельзя отгонять ребенка от себя, говорить, что он вам надоел.

Если все же ребенок стал очень раздражать, объясните ему, что вам хочется немного побыть одному, подумать о своих завтрашних делах, послушать любимую музыку. Если дома есть другие взрослые члены семьи, пусть они тоже помогут вам в занятиях с детьми.

Мы все сейчас переживаем непростое время, но и его можно провести интересно, лучше узнать своих детей, научиться позитивному взаимодействию с ними, сблизиться, приобрести новый жизненный опыт.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.