

Консультация для родителей «Как пережить карантин дома с детьми и сохранить режим»

Консультация для родителей

«Как пережить карантин дома с детьми и сохранить режим»

1. Соблюдать режим.

Чувство безопасности детей напрямую зависит от соблюдения **режима**. Родители должны помочь детям поддержать ощущение нормальной жизни, **сохраняя** как можно больше привычных занятий и активностей.

Эксперты советуют соблюдать главные моменты, такие как: сон, (просыпаться и вставать каждый день примерно в одно и то же время, приём пищи (*соблюдать расписание завтраков, обедов и ужинов*))

Распорядок должен включать и подходящую одежду, даже если вы никуда не планируете выходить из **дома**. Очень заманчиво ходить в пижамах весь день, но, чтобы **сохранить** продуктивный образ мышления, лучше начать день с того, чтобы привести себя в порядок и **одеться**.

2. Установите физические границы.

Выберите места, где меньше всего отвлекающих факторов для занятий. Вы можете даже попробовать организовать несколько рабочих зон. Это поможет имитировать смену пространства, дать ощущение разнообразия, а также некоторую систему в рабочие будни семьи.

3. Разделите рабочий день на малые блоки.

Работа короткими интенсивными интервалами улучшает производительность. Активно поработали – сделайте **перерыв**. Занятия короткими интенсивными интервалами, улучшают производительность. Детские психологи рекомендуют **перерывы**.

4. Придумайте систему вознаграждения.

Можно придумать элементарную схему вознаграждения, за хорошие и правильные поступки **дома**. Такой подход будет скорее мотивировать детей, чем постоянные нотации и крики.

Система вознаграждения зависит от того, что особенно привлекательно и ценно для вашего ребёнка. При соблюдении правила на протяжении 4-5 дней дети получают приз – дополнительное время просмотра мультиков или для игр в гаджетах. Цели должны быть реалистичными, конкретными и измеримыми. Не забывайте хвалить ребенка, когда он достигнет поставленной цели и получит приз. Детям трудно находиться в непосредственной близости от **родителей** и при этом не получать от них полного внимания.

Не забывайте хвалить ребёнка, когда он достигнет поставленной цели и получит приз.

5. Добавьте физическую активность.

Даже если вам не хватает пространства в доме, есть много вариантов, как заставить членов семьи двигаться. Физические упражнения - отличное средство для снятия стресса и в целом отличная идея для поддержания общего здоровья. Вы можете просто сделать **перерыв** на танцевальную пятиминутку всей семьей.

6. Позаботьтесь о себе

Этот совет покажется вам эгоистичным, но чтобы заботиться о других, вам нужно сначала позаботиться о себе.

Не злоупотребляйте телефоном. Не надо зависать в ленте новостей, особенно у детей на глазах. Каждый день уделяйте время каким-нибудь занятиям.

8. Настройте себя на *«семейный режим»*

Карантин – это уникальное время, когда, вы будете вместе со своей семьей. Постарайтесь извлечь максимум пользы из этой ситуации и получить удовольствие от совместного времяпрепровождения: совместные завтраки и

обсуждение планов на день, веселые игры после ужина, захватывающие истории **перед сном**.