

## СОВЕТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА:

### Как вести себя родителям с детьми во время карантина.



- 1. Не думайте и не говорите постоянно о вирусе и вообще, о проблемах. Жалоба ослабляет иммунную систему человека. Если вы тревожитесь, нарисуйте свою тревогу на бумаге и порвите. Существует понятие «социальное заражение», когда люди накручивают в разговоре. Останавливайте всех, кто начинает втягивать вас в свои страхи: это тоже инфекция для ваших эмоций. Пару минут в день уделите концентрации на чем-то очень приятном - красивых цветах, воспоминаниях или месте, где вам было хорошо.*
- 2. 15 минут физкультуры в день. Вирусы боятся сильных и позитивных людей.*
- 3. Родители должны составить список игр и важных дел, которые могут заменить сидение у телевизора и компьютера. Поручите детям миссию помочь семье. Советуйтесь с ребенком в составлении распорядка дня вашей семьи. Учитывайте его мнение. Если родители сами будут решать, что они будут делать, во-первых, могут столкнуться с детским отторжением, с агрессией, потому что дети, самостоятельности и индивидуальности не лишены.*
- 4. Родители вспомните о том, что сейчас ни при каких обстоятельствах нельзя вставать в позицию учителя и надсмотрщика. Задача номер один в этой ситуации - это поддерживать физическое и психологическое здоровье детей. Важно узнать у ребенка, чем он хочет заняться и дать ему возможность самому попробовать распланировать свой день и при необходимости помочь ему с этим. Быть примером для своих детей. Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. Если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут.*

5. Напоминать ему о домашнем задании можно на своем примере. Сейчас самое время давать ребенку подсказки и советы, если у него возникают трудности с домашней работой или не может найти решение в какой-то ситуации. При этом общение должно проходить на равных, а не с авторитарной и попустительской позиции .

Это хорошая возможность наладить такое неформальное общение с детьми, возможно, поделиться опытом, открыть для ребенка какие-то новые инструменты и способы получать знания, пути решения каких-то ситуаций, которые требуют внимания.

6. Напоминать о личной гигиене. Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важно.. Вместе с тем это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важно. Особенно хорош наглядный пример - что действительно сейчас такая ситуация, что это не просто так руки моют, а именно есть определенная цель для этого.

7. Готовьте вместе, чтобы сплотиться

Универсальный способ занять детей и наладить какой-то контакт- это совместное приготовление пищи. Можно научить ребенка готовить блюда или напитки так, как нравится им. Это позволит ребенку познакомиться с предпочтениями мам и пап. Так как некоторые дети даже не представляют, что может нравиться их родителям. Устройте состязания по приготовлению еды между родителями и детьми. В этом процессе главная задача родителей - поддерживать, хвалить и поощрять ребенка, даже если и получилось невкусно.

8. Читайте, играйте, пойте ВСЕЙ СЕМЬЕЙ.

9. Обменивайтесь информацией о распорядке дня с другими семьями. Обсуждайте, чем они занимаются. Возможно, будут хорошие идеи для родителей, с которыми вы созвонитесь.

**Здоровья всем! Родители, берегите детей!**