

## 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, 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.