ДЕТСКИЙ КАРАНТИН: ПЯТЬ КОНКРЕТНЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Детский карантин: как успокоить ребенка. Дети тревожатся не меньше взрослых, а то и больше: многие из них не понимают, что произошло и что с этим теперь делать. Задача взрослых — объяснить ребенку ситуацию: из-за чего карантин, почему нужно мыть руки и так далее. Важно! Дети тонко чувствуют вашу тревожность. Если у вас самих руки трясутся, паника, то будет лучше, если с ребёнком поговорит другой, более спокойный взрослый. А иногда вместо объяснений можно показать мультик, например, как как правильно мыть руки (на ютубе их много). Так вы меньше заразите его тревогой, с которой ребенку сложнее справиться.

1. **Детский карантин: как помочь ребенку адаптироваться**

Адаптация будет в любом случае — у ребенка также, как и у вас, привычный мир изменился. А вот то, как быстро и насколько легко у ребенка пройдет адаптация к домашнему режиму, зависит от многих факторов, в том числе от его прошлого распорядка дня и отношений с вами. Главное, что нужно сделать — наладить режим дня. Это новая опора, которая поможет “голове” не паниковать. Это очень важная составляющая помощи в адаптации. Пропишите вместе с ребенком ваш режим дня: когда вы встаете, что потом делаете, когда обедаете и так далее. Чем подробнее, тем лучше.

2. **Детский карантин: как помочь ребенку не забросить учебу**

Самое главное понимать, что, если вы сидите дома, это не значит, что можно забрасывать учебную деятельность. В разных школах по-разному, но во многих идёт дистанционное обучение. Поясните, почему ребенку следует выполнять задания: карантин не каникулы, он не отменяет контрольные и экзамены.

3. **Уважайте границы**. Ребенок знает, когда и как ему удобно учиться, особенно, если он учится в среднем или старшем звене. Позвольте ему самому принимать решение, когда ему делать задание и сколько времени на него потратить.
   - Предложите помощь. Предлагайте, а не навязывайте. Это значит, что ребенок имеет право отказаться.
   - Организуйте процесс. Если есть сомнения, что ребенок справится, проверьте, все ли есть у него для обучения. Оплатите интернет, посмотрите задания в электронном журнале или на сайте школы. Убедитесь, что у ребенка есть канцтовары, определите вместе график учебы, поставьте сроки и дальше — доверьтесь.
   - Спрашивайте. Делайте это редко, ребенок и без вас законтролирован. Лучше не проверять без него дневник и тетради: просто задавайте вопрос и просите рассказать о том, как идет процесс, каких успехов он достиг, как ему учиться в таком формате.
   - Установите режим дня. В период домашнего обучения, у ребенка есть большой соблазн поздно ложиться, поздно вставать, переедать, уйти в интернет с головой и забросить зарядку. Помогите ему справиться с соблазном, чтобы карантин не лишил его здоровья, настроения и сил.
   - Отдыхайте сами. Думайте о себе, иначе у вас не останется сил на ребенка. Только когда мы в ресурсе, мы можем адекватно реагировать друг на друга, стресс и ситуацию в целом. Для этого нужно вовремя ложиться спать, нормально есть, качественно отдыхать и иметь физическую активность.

4. **Детский карантин: как помочь ребенку не уйти в интернет зависимость**

В период карантина многие дети могут уходить с головой в гаджеты. Это их способ защититься от реальности. Поэтому будет лучше поставить четкие правила, например,

родительский контроль. Главное, не стоит перегибать палку: всем вашим действиям должны быть четкие пояснения. Еще маленький совет.

Попробуйте сделать интернет наградой за хорошее выполнение домашнего задания или успех в делах по дому.

Как понять, что у ребенка интернет зависимость (одного пункта уже достаточно, чтобы забить в набат):

Ребенок плохо спит, плохо ест или наоборот — сонливый, ест больше обычного. Любое изменение привычного режима может быть симптомом.

Ребенок стал неадекватным, агрессивным, плаксивым, склонен к частым перепадам настроения. Конечно, это может быть признаком переходного возраста, но обратить внимание — стоит.

При невозможности быть в сети он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах в сети, стремится за компьютер.

Ребёнок не хочет рассказывать, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

5. Детский карантин: поставьте отношения с ребенком в приоритет

Следует рассмотреть свои отношения с ребёнком. Если они теплые и доверительные, то вы можете спокойно разговаривать с ребёнком и устанавливать правила. Но если ребёнок отвернут от вас, то начинать следует именно с выстраивания отношений! Иначе он вас не услышит и будет всё воспринимать в штыки.

Сначала любовь, забота, отношения, потом — правила и обязанности.

И не критикуйте. Критика с вашей стороны погубит все отношения. Нельзя указывать специально на ошибки, ругать за двойки или наказывать за оценки. Покажите достигнутый результат, насколько ребенок справился. Например, ребёнку дали разобрать пять правил, он разобрал четыре. Лучше будет, если вы выделите четыре сделанных, а не одно несделанное, тогда ребенок сам захочет найти и исправит ошибку.