

Шаг 1. Адаптируемся к ситуации

Уважаемы родители, предлагаем вам несколько конкретных советов, которые помогут вам адаптироваться к ситуации и помогут адаптироваться детям.



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 правильно мыть руки](#) . Так вы меньше заразите его тревогой, с которой ребенку сложнее справиться.

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 (с режимом дня вы сможете познакомиться в следующем шаге).

Детский карантин: как помочь ребенку сохранить познавательную мотивацию

Самое главное понимать, что если вы сидите дома, это не значит, что можно забрасывать образовательную деятельность. Теперь занимаемся в дистанционном режиме. Поясните, почему ребенку следует выполнять задания: это важная подготовка к школе, это интересно и весело, можно попробовать и узнать что-то новое.

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 задания (рисунок, поделку, выученный стих) 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.
- При невозможности быть в сети он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах в сети, стремится к планшету.
- Ребёнок не хочет рассказывать, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

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 отсутствие желания заниматься. Покажите достигнутый результат, насколько ребенок справился. Например: ребенку нужно было нарисовать птицу, а он еще нарисовал свой детский сад и слепил воробья. Лучше будет, если вы будете хвалить ребенка за то, что он уже сделал, чем ругать за то, что у него еще не получилось или не вызвало интереса.

Успеха вам, уважаемые родители! Любите и берегите наших детей.

*Консультацию подготовила:
старший воспитатель Уютова С.Н.*