Составить четкий распорядок дня

**Педагог-психолог Андреева В.Н.**

По мнению Наймана, распорядок дня на карантине лучше расписывать буквально по часам. При этом очень важно учитывать мнение детей и их желания.

"Если родители будут за детей решать, что они будут делать, во-первых, можно столкнуться с детским отторжением, с агрессией, потому что дети, хоть они и дети, но все-таки самостоятельности и индивидуальности они не лишены", – поясняет он.

По мнению эксперта, родителям важно помнить о том, что сейчас ни при каких обстоятельствах нельзя вставать в позицию учителя и надсмотрщика: "Задача родителей номер один… в текущей ситуации – это поддерживать физическое и психологическое здоровье детей".

Что касается распорядка всей недели, считает психолог, нужно включать в него пару дней, когда родители и дети смогут делать все, что захотят. Именно это сможет обеспечить заинтересованность всех членов семьи в выполнении плана. При этом 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. "И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут", – говорит Найман.

Если ребенок школьник, то напомнить ему о домашнем задании можно на своем примере с работой. Например, папа показывает ребенку свой план: "Смотри, с 12.00 до 15.00 я буду работать за компьютером, а ты что будешь делать? У тебя же тоже есть какая-то работа в школе. Можешь ли уделить этому время? Сколько тебе нужно? Час или три?".

По мнению специалиста, сейчас самое время давать ребенку подсказки и советы, если у него возникают трудности с домашней работой или он не может найти решение в какой-то ситуации. При этом общение должно проходить на равных, а не с позиций руководителя и подчиненного.

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

Напоминать о личной гигиене

Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важно, отмечает психолог. Вместе с тем это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

"Некоторые дети не очень относятся к тому, что родители заставляют их гигиену соблюдать, зубы чистить и еще что-то. А тут наглядный пример – что действительно сейчас ситуация такая, что это не просто так руки моют, а именно есть определенная цель для этого", – говорит Найман.

Готовить вместе, чтобы сплотиться

Универсальный способ занять детей и наладить какой-то контакт – это совместное приготовление пищи, считает психолог. Родители могут научить ребенка готовить блюда или напитки так, как нравится им.

Найман считает, что это позволит ребенку познакомиться с предпочтениями мам и пап: "Потому что некоторые родители очень скромные, скажем так, опекают своих детей и интересуются только тем, что нравится детям. Но некоторые дети даже не представляют, что может нравиться их родителям".

Вместо обыкновенной совместной готовки специалист также предлагает устраивать баттлы или состязания по приготовлению еды между детьми и родителями. "Кто лучше яичницу приготовит. Это простые блюда. Может что-то из гречки. Сейчас ее в избытке будет и, быть может, появятся какие-то нестандартные способы приготовления данной крупы", – говорит Найман.

Он отмечает, что во всем этом процессе главная задача для родителей – поддерживать, хвалить и поощрять ребенка, даже если то, что он приготовил, получилось откровенно невкусным.

Звонить другим родителям и детям

По словам психолога, для школьников очень важно поддерживать контакт со сверстниками. "Поэтому… можно, допустим, заняться рисованием. Можно нарисовать кукую-то картину для одноклассника или одноклассницы. И даже если вы потом не подарите это, то ребенок уже занимается этим", – говорит он.

Найман также предлагает созваниваться и обмениваться информацией о своем распорядке дня с другими семьями, например, одноклассников. "Вы составите план, ваши дети будут чем-то заниматься. Обсуждать со своими сверстниками то, чем они занимаются. Возможно, это будет хорошая идея для родителей, с которыми вы созвонитесь. То есть для некоторых это будет новая информация, что так можно делать", – советует эксперт.