

Распорядок дня как средство от хандры

Перед многими родителями сейчас серьезно встал вопрос: “Как сохранить хотя бы подобие режима, не сойти с ума самим и научить домашних не поддаваться тревогам?” Школы, сады закрыты — дети дома. И если кто-то радуется неожиданным поблажкам (еще бы, можно не вставать в 7 утра), то много и тех, кто поддается общей тревожности. У детей рухнул привычный образ жизни. Они (да и их родители тоже) теряются: во сколько теперь ложиться спать? Когда вставать? Когда завтракать, обедать и ужинать? Как и когда делать уроки. Задания? Как проводить свободное время, если идти в гости нельзя, бабушки и дедушки — под запретом, гулять — лучше не нужно, а родители кричат: «Не трогай меня, я работаю!», хотя вроде бы и находятся дома?

Многие сейчас советуют составить **распорядок дня** — это действительно очень хорошо. Необязательно оставлять именно тот график, который был до карантина. Если вашему ребёнку было трудно вставать рано утром, он может вставать позже. Но важно, чтобы в семье был хоть какой-то понятный распорядок, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня. Разброд и шатание нормальны в первые дни, но постепенно должна произойти адаптация к домашнему режиму.

Попробуйте согласовать вечером порядок на завтрашний день. Согласовали — повесили на холодильник или отправили в семейный чат. Все более или менее понимают, что и когда будет происходить: тогда-то мы играем, тогда смотрим кино, а вот в это время кто-то работает, а кто-то учится, здесь маме нужна помощь и так далее. Тогда будет меньше нервозности, всё будет более или менее предсказуемо.

Миссия «Всё успеть!» отменяется

Надо понимать, что миссия всё успеть: и готовить, и убирать, и японский язык выучить, и венскую оперу послушать — всё это нереально, невозможно. Если у вас маленькие дети, это неосуществимая задача. Чем быстрее мы это поймём, тем легче будет всем.

Как быть?

С самого начала снижаем планку, понимаем, что идеально не будет. У вас будет бардак, у вас не всегда будет регулярное питание, вы не сможете полноценно работать, если у вас в это время нет хотя бы 2 взрослых, которые могут друг друга сменять. Лучше с самого начала задаться вопросом, как снизить планку, от чего можно отказаться и какие обязательства можно с себя снять или перепоручить своим домочадцам.

Спокойно принимайте факт, что все дети сейчас просядут с учёбой. Кто-то что-то пропустит, кто-то что-то не поймёт, кто-то что-то не сделает, какие-то темы окажутся неясными. Это нормально и естественно. В сложившейся ситуации не может быть иначе.

Действуем без фанатизма!

Давайте снижать градус требований и градус переживаний. Все отстанут, все пропустят, у всех что-то не получится — ничего страшного, это не конец света. Не надо требовать, чтобы дети делали абсолютно всё любой ценой. В конце концов, карантин закончится, а стрессы и психологические травмы останутся.

Если они просто слушают уроки и делают какую-то часть из того, что присылают, достаточно! Учителя сейчас просто не успевают проанализировать, что и в каком количестве присылать, и шлют всё, что у них есть по теме. Многие учителя говорят, что после дня дистанционного образования они просто падают и спят, потому что это очень тяжело.

Мы сейчас лишены многих удовольствий, например, походов в парк или в кино, поэтому в ежедневном графике обязательно должны быть приятные моменты.

Когда никто не работает, никто не носится как угорелый, никто никого не ругает. У каждого может быть своё приятное дело, но важно, чтобы были и общие приятные дела. Это могут быть настольные игры, танцевальные или физкультурные минутки, это может быть совместный просмотр фильмов, чтение книг — что угодно! Не надо проводить всё время в напряжении.

Постарайтесь делать паузы в ежедневном беге, они крайне необходимы. Для того, чтобы побыть с один на один со своими мыслями и чувствами, осознать что с вами происходит. Это специальное время (оно может быть совсем небольшим, несколько минут), когда можно побыть с собой или со своими близкими, услышать их.

Очень важно - в эти моменты **НИЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ!** Я бы сказала, что в такие моменты даже **категорически не рекомендуется что-либо делать.** В этом-то и состоит смысл этих пауз - полностью отключиться на несколько минут от повседневной кутерьмы и переключить внимание на себя или своих близких.

Можно просто сказать им (и себе, кстати, тоже), что вы их любите.

Такие вещи, как эпидемия, напоминают нам о том, что мы очень уязвимы. О том, что лучше не терять время на суету и ссоры, а потратить его на то, чтобы быть вместе полноценно, говорить друг другу о том, что мы друг другу нужны, что мы друг друга любим.

Несколько идей для полезного и веселого времяпрепровождения.

1. Веселые и очень полезные занятия-разгрузки для детей и взрослых. Можно использовать и как идею для конкурсов на дне рождения.

https://vk.com/video-5608057_456246310?list=83a568311341f3fe27

https://vk.com/video-52969542_456239702?list=6898094c97a0224c16

2. Замечательное развивающее занятие для маленьких, которое легко изготовить своими руками. А если сделать цветные кружочки на карте сменными, то пробки будут попадать все время на новые места и в эту игру можно будет играть бесконечно. Развивает внимание, координацию, пространственные представления, восприятие цвета (у малышей).

https://vk.com/public52969542?z=video-52969542_456239697%2Fvideos-52969542%2Fpl_-52969542_-2

3. Развиваем мелкую моторику.

“Вырезальный” тренажер - еще одно прекрасное занятие для детей, которые учатся владеть ножницами.

https://vk.com/search?c%5Bper_page%5D=40&c%5Bq%5D=%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D1%80&c%5Bsection%5D=statuses&w=wall-5608057_2190203