

Как создать спокойную обстановку дома в период самоизоляции

Поддерживайте привычный ритм жизни семьи

Установите режим дня, время приема пищи. Превратите бытовые занятия в игру для всей семьи.

Создайте новые семейные традиции

Например, организуйте ежевечерние настольные игры. Включайте детей в подходящие по возрасту домашние мероприятия.

Контролируйте, как школьники выполняют учебные задания

Если дети просят помощи с домашней работой, постарайтесь направить их, а не написать ответы самостоятельно.

Поощряйте детей играть и общаться со своими сверстниками

Договоритесь о продолжительности звонков с друзьями. Обсудите, какие средства связи удобнее использовать: телефонные или видеозвоны, социальные сети.

Помогите найти открытые способы выражения печали и страха

Игры, рисование облегчат этот процесс, так как школьник выражает свои эмоции в благоприятной среде.

Обсудите COVID-19 в семейном кругу

Расскажите в доступной форме и с учетом возраста детей, что происходит в мире. Беседа облегчит их беспокойство. Школьники наблюдают за поведением взрослых и учатся управлять своими эмоциями. Поэтому вам нужно сохранять спокойствие.

Расскажите, как не заразиться

Объясните, почему важно соблюдать правила гигиены и пока не нужно контактировать с другими людьми.

Сведите к минимуму просмотр или чтение новостей, которые вызывают тревогу у вас или у детей

Объясните, что вы сами расскажете достоверную информацию.