Как подружиться со своими детьми: испытания или новые возможности

Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.

Ян Амос Коменский

Практически во всем мире родители оказались один на один с одной и той же проблемой – чем занять детей дома? Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад: спланировать свой рабочий день (многие из нас временно работают дистанционно), помочь ребенку усвоить новый учебный материал, сделать домашнее задание и, самое главное, найти несколько минут отдыха для себя. Хорошо, если дома у вас есть отдельная комната, где вы можете уединиться и спокойно заниматься делами. А если ее нет? Для всех нас (взрослых и детей) это большой стресс. Мы не понимаем, почему дети не знают и не умеют многих вещей. Почему они не могут планировать свое свободное время и учебу. Да и нашим детям непривычно видеть папу и маму, постоянно занятых рабочими делами, дома.

Самое главное - не предъявлять своим близким претензии! Это время, когда есть возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения, вместе справиться с непонятными ситуациями и найти новые стратегии поведения. А что касается учёбы в режиме online, то она даёт прекрасную возможность лично поприсутствовать на уроках, оценить, как ребёнок справляется со школьными заданиями, не прилагая при этом особых усилий.

Несколько советов родителям детей,
временно находящихся на дистанционном обучении
(советы психолога)

Для того чтобы пребывание дома было продуктивным, лучше сразу разграничьте пространство на зону работы и зону отдыха, продумайте распорядок дня. Он позволит Вам намного легче пережить дистанционный рабочий день с детьми дома - у Вас появится возможность выделить время для себя: пообщаться с другими взрослыми, провести время наедине.

В первую очередь, взрослый должен донести до ребенка, что карантин – это не каникулы, школьные занятия и домашнее задание никто не отменял. Повысить привлекательность дистанционных уроков можно совместным освоением некоторых из них вместе с ребенком. Например, можно задать вопросы, поучаствовать в дискуссии, и тогда урок превратится в познавательную игру-занятие. Для ребенка - это возможность повысить мотивацию, а для родителей - лучше узнать и понять своих детей.

В периоды отдыха можно совместно смотреть познавательные Youtube-каналы. Сейчас многие музеи мира на своих сайтах позволяют бесплатно отправиться в виртуальную экскурсию по своим залам. После путешествия по музеям не забудьте обсудить с ребенком увиденное.

Не забывайте о необходимости физической активности для детей и организации для них подвижных игр даже в условиях карантина, когда нельзя выходить на улицу. Это может быть и обычная зарядка, и танцы под музыку.

Отдавайте предпочтение развивающим играм и занятиям. Это могут быть:

- мастер-классы, когда ребенок смотрит видео и лепит, рисует, танцует, двигается;
- поделки из подручных материалов;
- развивающие игры с конструктором;
- домашний кукольный театр;
- занятия на развитие мышления, внимания, памяти, логики, усидчивости: разгадывание ребусов, кроссвордов, головоломок, складывание пазлов;
- вязание и вышивание (можно сшить или связать одежду для кукол, мягких игрушек);
- чтение книг и обсуждение прочитанного;
- совместный просмотр семейных фотографий;
- совместное приготовление какого-нибудь блюда.

Все это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми. Старайтесь каждый день предлагать своим близким разные виды деятельности, и тогда никто не заскучает и не загрустит!

Не бойтесь ненадолго оставить ребенка без развлечений, дать ему поскучать, самому придумать себе занятие. Это развивает воображение, игровую и познавательную деятельность.

Не забывайте проветривать комнаты (примерно 20 минут 3-4 раза в день). Во время проветривания помещения можно всей семьей попить чай и обсудить дальнейшие планы. Если Вы живете в частном доме, можно совершать мини - прогулки во дворе (детям короткие выходы на улицу напомнят перемены в школе).

Если в обычных условиях жизни у Вас было мало времени общаться с родными и близкими, которые могли недополучить внимания и любви, наступает период тесного контакта. Подарите ребёнку больше близости и станьте для него лучшим другом!