

## Как сформировать режим дня на период «коронавирусных каникул»?

Во время кризисной ситуации, вызванной коронавирусом, дети вынуждены много времени проводить дома, а это может спровоцировать проблемы с поведением. Четко установленный режим дня даст им ощущение порядка и безопасности и поможет легче пережить это время.



### Принудительные и незапланированные каникулы: в чем сложность?

В целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции власти отправили детей на вынужденные каникулы, и это может стать нелегким временем как для самих детей, так и для их родителей.

Детям приходится много времени проводить дома, а это может привести к проблемам с поведением. Четко установленный режим дня даст им ощущение порядка и безопасности и поможет легче пережить это время.

#### Как режим дня помогает избежать проблем с поведением?

Режим дня поможет всем членам семьи понять, кто из них что должен делать, когда, в каком порядке и как часто. Кроме того, четкий распорядок помогает минимизировать капризы и шалости, связанные с такими скучными занятиями, как чистка зубов и приборка в комнате, или когда приходит время выключить телевизор.

Детям помладше можно составить расписание для игр, приема пищи и сна. Хорошо выспавшиеся и накормленные дети, получившие достаточно времени для игр, обычно ведут себя так, что это устраивает взрослых.

#### Режим дня помогает им чувствовать себя в безопасности и под защитой

— а это как раз то, что им нужно в такие сложные и напряженные времена, как сейчас.

### Создаем распорядок дня

Вот несколько советов, с помощью которых вы можете спланировать день:

- С ребенком постарше – школьного возраста или около того – вы можете вместе обсудить подходящий всем режим дня. Перебирая возможные варианты, вы можете научить его таким важным вещам, как умение самостоятельно найти для себя занятие, вовремя сделать школьные задания и т.п.
- Составьте четкое расписание для наиболее сложной части дня – у каждой семьи она может быть своя. Эти часы пройдут спокойнее, если каждый член семьи будет чем-то занят, или хотя бы дети будут заняты, пока вы делаете другие дела или занимаетесь детьми помладше.
- Не забудьте добавить в расписание время на отдых для детей. Это даст им время на сон и расслабление и хорошо скажется на поведении, а также позволит научиться самостоятельно занимать себя.
- Наполните день разнообразием: приготовьте какое-нибудь блюдо, изучите что-то новое, читайте книги, смотрите телевизор, играйте вместе, побегайте во дворе, устройте уборку дома и т.д.
- На некоторые вещи, например, на телевизор и гаджеты, вы можете установить ограничение по времени. Скажем, дети могут смотреть телевизор или использовать планшетный компьютер только с 17:00 до 18:30 (или в другое подходящее для вашей семьи время).

### Как мотивировать детей следовать режиму дня?

- Итак, вы составили план, на основе которого создадите свой новый распорядок дня. Как же теперь сделать так, чтобы дети следовали ему без напоминаний с вашей стороны? Вот несколько мыслей на этот счет:
- Изобразите режим дня в наглядном виде на большом листе бумаги и повесьте его на видном месте. Вам будет даже веселее сделать этот постер вместе с детьми, а заодно вы сможете еще раз обсудить с ними подходящий для всех режим дня.
- Покажите детям момент в распорядке, который они могут регулировать самостоятельно. К примеру, они могут сами выбрать, в какую игру поиграть или что посмотреть по телевизору, или они могут отвести это время под уборку в комнате и т.п.
- Придумайте, что может помочь детям следовать распорядку дня без вашей помощи. Вы можете установить будильник на часы в их комнате. Сигнал напомнит им о том, что пора заканчивать текущее дело и переходить к следующему.
- Подумайте, какие дела вы могли бы отдать под их ответственность. Это может стать отличной возможностью получить новые навыки и помочь семье по дому. Дети дошкольного возраста могут накрывать стол перед обедом, например.
- Уделяйте достаточно внимания детям и хвалите их за то, что они сами следуют расписанию.

И помните, что распорядок дня создается не для того, чтобы вогнать вашу семью в жесткие рамки и связать всех по рукам. В жизни всегда есть место неожиданностям и сюрпризам, а в такие непредсказуемые времена – особенно.

© raisingchildren.net.au, статья переведена и отредактирована с согласия владельцев сайта Raising Children Network.