

## **Чему можно и нужно научить детей в период самоизоляции.**

Итак, сегодня, когда на карту ставится наше здоровье, а не только благополучие, у нас есть шанс увидеть, насколько наши дети могут о себе позаботиться, насколько они компетентны в том, чтобы организовать свою жизнь, поддержать здоровье и обеспечить безопасность.

Давайте пройдемся по всем слоям пирамиды потребностей человека и подумаем, как и в чем каждый из нас может в дни самоизоляции укрепить наших детей.

### **1. Базовые физиологические потребности**

Конечно, наши дети умеют есть, одеваться, чистить зубы и мыть руки — но этих компетенций недостаточно, чтобы обеспечить себе достойную жизнь. Чему нужно научить детей, если они пока этого не умеют?

- Покупать еду по списку
- Заваривать чай, пить достаточное количество воды без напоминания.
- Пообедать вовремя, желательно не чипсами.
- Поддерживать чистоту в комнате.
- Не пропускать утреннюю зарядку и спортивные пятиминутки.
- Отличать чистую одежду от грязной, чистую складывать и убирать, а грязную — убирать в стирку..
- Планировать свой день, готовить тетради, книги и все, что нужно к следующему онлайн-уроку.

**Совет:** опыт показывает, что самоизоляцию удобнее всего проживать в условиях жесткого режима. Каждое утро заправлять кровать, причесываться, поддерживать порядок.

### **2. Потребность в безопасности**

Мы хорошие родители, мы заботимся о детях. Но иногда имеет смысл позволить им самим о себе позаботиться. Для этого повторите все правила безопасности, действующие в мирное время, и добавьте новые — которые нужны сейчас, во время изоляции.

- Дети не забывают запереть дверь в квартиру? Помнят, кому и когда можно открыть дверь, а кому нет? Кодовые слова и пароли? Что делать, если дверь внезапно захлопнулась, ключ сломался?
- Что делать, если кто-то в доме порезался? Обжегся? Заболел? Ударился головой? Как вызывать скорую помощь?
- А что творится у нас дома? Почему нельзя, чтобы под ногами лежали мелкие игрушки, чтобы пол был мокрым? Все ли дома в порядке — может быть, стоит переставить в более надежное место бытовую химию или убрать ножи подальше от младших детей?
- Что у нас с мерами защиты против вируса? Как правильно мыть руки? Кому носить и не носить маски? Почему нельзя пить из общей посуды даже с мамой?

### **3. Потребность в любви и принятии**

И снова: мы очень хорошие родители и поэтому будем всеми силами стараться создать дома атмосферу безусловного принятия. Детям и в самом деле необходимо чувствовать, что их любят, слушают, испытывают интерес к тому, что они говорят и делают, — по праву рождения, независимо от того, как они написали математику и как убрали свою комнату.

Наша ошибка только в том, что мы целиком и полностью берем на себя задачу по созданию принимающей обстановки. Между тем начиная с трех лет дети уже могут вносить свою лепту в формирование той самой «погоды в доме».

- Договоритесь о правилах. Когда мама работает, ее нельзя отвлекать. Когда папа занимает компьютер, мультики не смотрим. Это не значит, что мы тебя меньше любим, просто, чтобы жить вместе, нужно жить так.
- Присматривайтесь друг к другу. Постарайтесь заметить за день не менее пяти моментов, когда мы искренне восхищены нашими близкими, их умениями, талантами, когда нам особенно понравились их шутка или жест. Говорите о том, что заметили, хвалите, делайте комплименты.
- Придумайте, как не раздражать друг друга. Если кто-то в семье очень любит петь, или щелкать языком, или делать что-то еще, что мешает другим, найдите способ одним — уединиться, а другим — спокойно заняться тем, что им нравится. Можно организовать комнату для уединенных дел и составить почасовое расписание, чтобы каждый мог насладиться одиночеством хотя бы пару часов в день.

**Совет:** безусловному принятию очень помогает хорошая память. Если кто-то из домочадцев начинает выходить из равновесия, помогите ему вспомнить самые приятные и благостные моменты, которые вы прожили вместе.

#### 4. Потребности в уважении и коммуникации

Всем нужно иметь возможность выбирать себе компанию для общения. К счастью, сегодня домашний арест на три недели не означает, что вы будете общаться только с папой, мамой, сестрами и братьями.

Проверим по пунктам, что может сделать ребенок, чтобы прокачать свою базовую потребность в том, чтобы получать информацию, говорить и быть услышанным.

- Стать семейным гуглером. Просите ребенка поискать информацию для себя и для вас: рецепт пирога, прогноз погоды и т.д.. Ребенок будет чувствовать себя частью большого дела: это ли не путь к всеобщему уважению?
- Освоить все доступные мессенджеры. Научить родителей пользоваться Zoom. Подключить бабушку и дедушку к семейным онлайн-ужинам и чаепитиям.
- Позвать друзей на онлайн-вечеринку. Выделить время, чтобы вместе сыграть в мафию или морской бой по интернету.
- Все вышеперечисленное устраивать так, чтобы не мешать всей семье: надевать наушники, уходить в другую комнату, выбирать удобное

время для своего общения, закрывать за собой дверь. Простые правила, без которых и уважение, и коммуникация просто невозможны.

### **5. Потребность в познании**

Итак, уроки. Здесь без вашей помощи, скорее всего, не обойтись: потратьте пару часов или даже дней и поймите, какие из школьных предметов у ребенка идут хорошо, а какие проваливаются. Попробуйте применить некоторые приемы, чтобы подтянуть ребенка.

- Соревнование между предметами. Ведите рейтинг школьных предметов. За каждую хорошую работу ставьте баллы и поощряйте ребенка.
- Исследовательские цели. Отойдите от школьной программы и попробуйте «взять выше»: в школе вас просят усвоить минимум, а вы попробуйте раскрыть большой секрет, провести собственное исследование, углубиться в тему и найти в ней источник вдохновения.

### **6. Потребность в прекрасном**

Творчество — это особое функциональное состояние мозга, без которого невозможно гармоничное развитие. Нам всем нужна возможность преобразовывать пространство, улучшать и украшать свою реальность. Иногда все, что требуется, — это просто разрешить детям творить.

- Позвольте ребенку видоизменять его пространство. Украшать стены, наклеивать декоративные стикеры, делать аксессуары для интерьера. Договоритесь заранее о том, что именно делать можно, а что нельзя, и придумайте наиболее безопасные способы украшать свое жилище.
- Творите вместе. Вместе с ребенком займитесь шитьем, рисованием, вязанием.

Итак, сегодня, в период самоизоляции у наших ребят есть возможность взросления в условиях дома. Желаю удачи, у вас и ваших детей все обязательно получится!

По материалам:

[https://yandex.ru/q/question/chemu\\_mozhno\\_i\\_nuzhno\\_nauchit\\_detei\\_vo\\_08f985e7/?utm\\_source=yandex&utm\\_medium=wizard&answer\\_id=d1d336bd-b071-4711-baa0-494ead7b1bbd](https://yandex.ru/q/question/chemu_mozhno_i_nuzhno_nauchit_detei_vo_08f985e7/?utm_source=yandex&utm_medium=wizard&answer_id=d1d336bd-b071-4711-baa0-494ead7b1bbd)