ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ РОСПОТРЕБНАНЗОРА В СВЯЗИ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.

2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.

4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).

9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Как общаться с детьми на карантине

«Коронавирус», — бегает ребенок по дому, выкрикивая непонятное для него слово. Родителям же приходится становиться не только учителями для собственных детей, оставшихся дома на дистанционном обучении, но и экспертами по вирусологии и эпидемиологии. Это не говоря о рабочих обязанностях, которые никто не отменял до следующей недели. Сейчас главные вопросы, который возникают у ребенка, это не классическое «Откуда берутся дети?», а «Почему нельзя ходить в школу, если я не болею?», «О какой эпидемии говорят по телевизору?» и «Почему мы не выходим погулять?»

Родители изобретают свои методы и наглядно объясняют ребенку малопонятные процессы с помощью подручных средств. «Дети, конечно, краем уха слышат странные разговоры взрослых, где фигурируют Италия, смерть в процентах и группы риска, начинают задавать вопросы: «Почему мы так часто моем руки?, «Почему мы не ходим в школу?», «Какая болезнь опаснее — рак или коронавирус?»

Работающие родители стали чуть свободнее, потому что проекты переносятся на лето, на осень. Радуешься, что не успел взять ипотеку, что авиабилеты удалось вернуть, что температура твоих детей вызвана гриппом, а не коронавирусом. На первый план выходит не рабочая гонка, а просто возможность побыть с семьей — без температуры и недомогания».

Однако не каждый родитель столь оптимистичен: у многим мам времени на себя практически не остается из-за домашних заданий, рабочих задач и домашних дел. А дети на третий день дистанционного обучения понимают: лучше бы они ходили в школу.

Следует объяснить детям, что карантин — это не запрет или наказание, а сознательный выбор, обоснованный мерами предосторожности, а также ограничить поток негативной информации из новостей, но быть с детьми максимально искренними. Родителям лучше показать, что они тоже волнуются, чем притворяться, что все хорошо, на самом деле паникуя.

Важно донести до ребенка мысль, что у людей есть свои способы защиты от вируса, один из которых — оставаться дома. Нахождение в домашних условиях - необходимость.

Родители должны понимать свою ответственность в условиях карантина. Прежде чем говорить с ребенком, родителю необходимо ознакомиться с описанными выше рекомендациями, а также их соблюдать. Дети хорошо считывают эмоции, поэтому в разговоре с ними нужно сохранять спокойствие, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Помните: ваше поведение в условиях самоизоляции - это пример для ребенка.

Что делать?

1. Составить четкий распорядок дня

Распорядок дня на карантине лучше расписывать буквально по часам. При этом следует учитывать мнение детей и их желания.

Если родители будут за детей решать, что они будут делать, во-первых, можно столкнуться с детским отторжением, с агрессией, потому что дети, хоть они и дети, но все-таки самостоятельности и индивидуальности они не лишены.

Родителям важно помнить о том, что сейчас ни при каких обстоятельствах нельзя вставать в позицию учителя и надсмотрщика: задача родителей номер один… в текущей ситуации – это поддерживать физическое и психологическое здоровье детей.

Что касается распорядка всей недели, нужно включать в него пару дней, когда родители и дети смогут делать все, что захотят. Именно это сможет обеспечить заинтересованность всех членов семьи в выполнении плана. При этом важно узнать у ребенка, чем он хочет заняться, и дать ему возможность самому попробовать распланировать свой день и при необходимости помочь ему с этим.

Следует помнить: изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

2. Быть примером для своих детей

Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут.

Говоря о домашнем задании можно привести пример своей деятельности. Например, мама и папа говорят о своих обязанностях в период удаленной работы. Необходимо подчеркивать важность выполнения своих обязанностей в этот непростой период.

Сейчас самое время давать ребенку подсказки и советы, если у него возникают трудности с домашней работой или он не может найти решение в какой-то ситуации.

3. Напоминать о личной гигиене

Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важно. Это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

4. Звонить другим родителям и детям

Для школьников очень важно поддерживать контакт со сверстниками. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Иногда способствует успеваемости ребенка выполнение домашних заданий вместе с использованием социальных сетей.

Обменивайтесь информацией с другими родителями.

Дистанционное обучение: о важном

Важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение учиться. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними делать пятиминутный перерыв, в который можно заниматься чем угодно.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.