

Основные вопросы, задаваемые родителями (законными представителями) детей и педагогами в период самоизоляции, ответы

№	Распространенные вопросы родителей/ педагогов	Примерный ответ
<i>Вопросы от родителей, имеющих детей от 0 до 3 лет</i>		
1.	В период самоизоляции не безопасно покупать новые игрушки для годовалого ребенка. Какие подручные предметы для игр можно давать для игры детям первого года жизни	Для годовалого малыша интересны и полезны будут ложечки и тарелочки из твердой пластмассы, колечки из 3-4 составляющих колец разного цвета, мисочки разных размеров, вкладывающиеся друг в друга, разноцветные кубики, шары. Действия с этими игрушками не только развивают интеллект ребёнка, но и доставляют удовольствие и радость, когда у малыша что-то получается так же, как у взрослого
2.	Сейчас прогулки с малышами ограничены, в основном на балконе. Ночью малыш плохо спит, раньше он спал самостоятельно, теперь только со мной. Сейчас перед сном носим на ручках, поем колыбельные. Что предпринять?	Большинство детей любят засыпать с мамой или папой или своими близкими. Если ребенок расстроился, болеет, напуган, напряжен, то он, конечно, не будет засыпать в одиночестве. Тревожность родителей передается и детям, поэтому важно успокоиться самому. Нельзя разрушать ежедневный «ритуал». Можно попробовать что-то новое, например, купание, положить в кроватку его любимые игрушки, включать ночник, почитать сказку, включить тихую музыку и др. Важно укладывать ребенка спать в одно и то же время.
3.	В последнее время ребенок (1,6 года) очень плохо засыпает: часто пробуждается, кричит, садится на кровать с закрытыми глазами и плачет. Что может волновать ребенка?	Находиться целый день дома ребенку трудно, он еще сам не может организовать свою деятельность, постоянное присутствие родителей в качестве поддержки интереса к деятельности очень нужно малышу в этом возрасте. Малыш напряжен в течение дня, возможно, ребенок переживает за родителей, особенно за маму, возможно, боится темноты. В любом случае, ребенок требует к себе внимания, в связи с этим, важно приласкать ребенка, возможно, положить спать с собой, успокоить ребенка, дать ему любимую игрушку, спеть колыбельную, лучше всего перед сном искупать ребенка, почитать любимую книжку.
4.	В это сложное время - эпидемии трое моих мальчишек 2, 4, 7 лет ссорятся при совместных играх, и, бывает дерутся, мне все время приходится вмешиваться.	Дети копируют модели поведения друг друга. Важно эмоционально показать детям, что вы недовольны тем, как они поступают. Важно не применять к детям физическое или психическое насилие, а учиться понимать причины их конфликтов, разбирать их, договариваться с ними, подчеркивая, что они уже большие и мама и папа гордятся и довольны их хорошими поступками. Если уже ситуация случилась и дети дерутся, физически сопротивляются, важно установить

	<p>Маленькие дети (2 и 4 года) на мои просьбы, например, убрать игрушки, садиться за столик, устраивают истерики, замахиваются друг на друга, а бывает и на меня, я их наказываю, ставлю в угол, разговариваю с ними, но все заканчивается слезами. Что делать в таких случаях?</p>
<p>5. Дома сейчас часто готовим всей семьей, и ребенок 4 лет просит выполнять самостоятельно сложные, небезопасные действия с ножом. На мои просьбы не трогать нож, ребенок обижается, плачет. Как добиться того, чтобы ребенок прислушивался ко мне?</p>	<p>Ребёнок, начиная с 2-х летнего возраста, всё хочет делать сам. Именно в это время формируется личностный уровень развития и в речи ребенка появляется первое «Я». Родители должны быть к этому готовы. Самостоятельность ребёнка должна всегда приветствоваться, кроме эпизодов, когда она может затрагивать вопросы сохранения жизни и здоровья. Нужно ввести понятия «опасно» и «безопасно». Все, что не угрожает здоровью и жизни ребенка, вы можете смело доверить сделать ему самому. А что небезопасно должно быть сделано с помощью взрослого, но не совсем отказано ребенку. Можно пробовать сделать движения пластиковым ножом, палочкой, и другими безопасными предметами.</p>
<p>6. Сидим дома с малышом, читаю много популярной литературы про развитие ребенка. С удивлением прочитала о том, что уже с года важно развивать мелкую моторику ребенка? Почему? С какого возраста нужно заниматься с ребенком?</p>	<p>Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий. Можно делать массаж пальчиков и кистей рук малыша, давать перебирать ему крупные, а затем более мелкие предметы – пуговицы, бусины, крупы. Хорошим помощником в развитие мелкой моторике станут различные развивающие игрушки, которые родители могут сделать сами.</p>
<p>7. Моей девочке 3 года. Когда я спрашиваю, чем ты сегодня хочешь заниматься дома. Она не может ответить. Почему ребенок не может сказать о своих интересах? Это нормально?</p>	<p>Ребенок этого возраста не может планировать свою деятельность. Игра, как ведущий вид деятельности ребенка, является уникальной, неповторимой, творческой деятельностью самого ребенка, ребенку не нужно обдумывать, что он будет делать, чаще всего дети подразумевают, что они будут играть. Скорее всего, этот вопрос ребенок воспринимает как незначительный, и ей просто он не интересен, ей не хочется повторять одно, и тоже ежедневно, может быть когда - то ребенок получил вашу бурную эмоциональную реакцию на ее ответ. Попробуйте задавать разные вопросы, быть более чувствительной к рассказам ребенка, дайте ей время обдумать свой ответ, не торопите ребенка. Просто играйте со своим ребенком как можно чаще.</p>

8.	<p>Раньше в детский сад мой ребенок 4 года ходил с удовольствием, вставал сам, с желанием посещал детский сад. Наше утро сейчас начинается с капризов, режим сна и отдыха нарушен, ребенок не слушается, требует к себе повышенного внимания. Что делать?</p>	<p>В семье родители для ребенка являются постоянными воспитателями. Если ребенок дома капризничает, совершает нежелательные поступки, нужно внимательно проанализировать причины такого поведения. Возможно, нарушение привычного ритма жизни приводит к таким ситуациям. Нужно проявлять разные эмоциональные реакции на проявления какого-то нового умения, навыка, хотя это является закономерным для развития малыша. Различный характер реагирования на поступки ребенка - также важная черта, которая отличает условия воспитания в семье от условий в детском саду.</p>
----	--	--

Вопросы от родителей, имеющих детей от 7 до 13 лет.

9.	<p>После каникул мой ребенок, младший школьник, не хочет обучаться на уроках в форме дистанционного обучения, говорит, это очень сложно, все выполнять самому. Как помочь ребенку?</p>	<p>Причин нежелания ребенка обучаться на уроках в форме дистанционного обучения может быть несколько. Первая, психологическая, ребенок просто испытывает страх перед неизвестностью. Попытаться снять страх ребенка возможно только поддержкой. Позанимайтесь вместе с ним. Чувствуя сильное плечо и вашу поддержку, ребенку будет эмоционально комфортней, и вы в процессе общения с ребенком, убедите его, что он не один, а учиться дистанционно намного интересней, а самостоятельное выполнение заданий придает ребенку уверенность в себе. Узнать, как сам ребенок объясняет свое нежелание учиться в дистанционной форме, в любом случае весьма полезно хотя бы потому, что все равно придется этого ребенка разубеждать, используя его же доводы. Кроме того, в процессе убеждения ребенка следует ориентироваться на уровень его сознания и понимания необходимости учиться. Интерес к самостоятельному выполнению заданий, если он у ребенка изначально отсутствует, сравнительно легко пробудить в том случае, когда отсутствие желания учиться основано на незнании того полезного, что ребенку может дать полезная информация в сети. Постепенно, приобретая новые умения и навыки в процессе обучения, ребенок будет осознавать степень своей самостоятельности и успеха, а значит, его самооценка будет адекватной.</p> <p>Вторая причина может быть рассмотрена как отсутствие мотивации на обучение, или такие характеристики ребенка как «скучно», «неинтересно», «сложно», «непонятно для меня», то есть концентрация внимания на своих эмоциональных переживаниях от предыдущих неудач в обучении. Важным фактором нормального развития мотивации является отсутствие принуждения в учении и исключение давления на него со стороны родителей и других взрослых людей. Благодаря этому можно избежать умственных и физических перегрузок ребенка на занятиях по развитию его способностей. Известно, что дети практически не устают от интересной для них работы и почти всегда испытывают не только психологическую, но и физическую усталость, если дело для них неинтересно и их заставляют заниматься вопреки их желанию. В связи с этим, ребенку нужно предоставить возможность самостоятельно подойти к подготовке домашних заданий, поиска</p>
----	---	---

		интересной информации, взрослому помочь перевести трудные задания в интересные, тогда у ребенка будет появляться интерес к новым знаниям.
<i>Родители и члены семей детей, имеющие проблемы в развитии, в том числе родители детей-инвалидов</i>		
10.	Как и чем заниматься с ребенком с синдромом Дауна (7 лет) дома в период самоизоляции?	Важно не прекращать заниматься с ребенком, с использованием крупномоторного оборудования, эта сфера развития не только тесно связана со всеми остальными, но и является основой для общего развития, так как обеспечивает ребенку возможность самостоятельно исследовать и познавать окружающий его мир. Детям с синдромом Дауна, для нормального ощущения себя в пространстве, необходимо развивать равновесие. В этом могут помочь всевозможные игры на коленях, на полу. Детям с синдромом Дауна сложно выполнять точные действия с мелкими предметами, в которых пальцы руки должны действовать согласованно и координировано. В норме большой, указательный и средний палец совершают координированные действия, а безымянный и мизинец обеспечивают необходимое устойчивое положение кисти. Поэтому изначально мы работаем с развитием кисти руки. Тут незаменимы пальчиковые игры, массажи рук и запястий, телесоориентированные игры. Другие рекомендации специалистов консультационного центра по ссылке https://semyaconsultant.kriro.ru/speech-therapy/speech-therapy-consultation/all-about-speech/645/ Вопрос: что можно дома делать и чем заниматься в период самоизоляции с ребенком младший школьник (7-10 лет) с логоневрозом и с заиканием? Ответ: с диагнозом логоневроз и заикание детям рекомендован охранительный речевой режим, который можно с легкостью соблюдать в период самоизоляции, важно сохранять психологическое равновесие, ограничить просмотр телепередач. Заниматься с ребенком в домашних условиях нужно с тщательным отбором игр и упражнений на устранение напряжения и спазмов речевого аппарата, пение и т.д.
11.	Как и чем заниматься с ребенком с генетическим нарушением (Шерешевского - Тернера, синдром Франческетти-Клейна-нижне-челюстной дизостоз) ринолалия дома в период самоизоляции?	Ребенку с таким диагнозом необходимо составить примерный маршрут речевого развития, подобрать упражнения на развитие мимических мышц с лица, на развитие правильного речевого дыхания, на развитие артикуляции, на развитие психических процессов.
<i>Вопросы от родителей, имеющих детей от 14 до 18 лет</i>		
12.	В режиме самоизоляции обострились отношения с дочкой –подростком, постоянно	поскольку конфликты между подростками и взрослыми людьми встречаются практически почти в каждой семье, то их можно считать нормальным явлением. Такие конфликты обычно связаны с переходом ребенка на более высокий уровень психологического развития, с переходом от детства

	<p>возникают конфликты по самым разным вопросам. Что делать?</p>	<p>к взрослости, поэтому они не должны вызывать у родителей особого беспокойства. Для нормального развития человека необходимы открытые и доверительные взаимоотношения с окружающими людьми. Для детей это — взаимоотношения с родителями, учителями, сверстниками. Способы разрешения конфликта с родителями могут быть самими различными, но во всех подобных случаях инициатива в их предупреждении и устранении конфликтов лежит на родителях, так как родители являются более опытными людьми, чем подростки, и обязаны вести себя в отношении подростков более сдержанно, осознанно, и гуманно по отношению к своему ребенку-подростку</p>
<p>13.</p>	<p>В период самоизоляции очень стало заметно, что мой ребенок (15 лет) ничем серьезным не интересуется и не хочет заниматься своим развитием. Все разговоры приводят только к разногласиям, убеждения не помогают, посоветуйте, что делать?</p>	<p>подросток еще не совсем понимает важность будущей его жизни, пока в поле его внимания сиюминутные желания. Он не думает о своем будущем, не готовит себя к нему, привыкает действовать по ситуации. У подростка могут быть свои планы и интересы. Что можно сделать в этой ситуации? В течение длительного времени понаблюдать за ребенком, его поведением, действиями. Поговорить с ним откровенно, выяснить его желания, круг общения, интересов. Безусловно, следует отказаться от применения к подростку тех методов воздействия, которые раньше вызывали у него отрицательную реакцию. Набраться терпения, и постоянно общаться с ребенком, используя лучший опыт, много примеров из жизни, найти методы поддержки малейших успехов ребенка, пообщаться на общие темы просмотренных фильмов, прочитанной книги, вместе заниматься общим делом. Только, при желании понять истинные желания и мотивы своего ребенка можно помочь ему откорректировать его поведение, направить его мотивы в нужное русло, а возможно, предоставить ему возможность самостоятельно выбирать свой путь.</p>
<p>14.</p>	<p>В период вынужденной самоизоляции ребенок (16 лет) целыми днями сидит в телефоне, ни с кем из родных не общается. На вопросы отвечает односложно или вообще игнорирует. Это нормально?</p>	<p>скрытность подростков вполне нормальное явление. Подростки чаще общаются со сверстниками, чем с родителями. В кругу своих сверстников, подростки обычно обсуждают вопросы, имеющие сугубо личный характер, которые не всегда приятны для взрослых. Часто подростки задают неудобные вопросы родителям, и тем самым вызывают резкую отрицательную реакцию родителей, что еще больше отдаляет их друг от друга. В этом смысле замкнутость общения подростков выступает как защитная реакция. Родители чаще всего мало интересуются жизнью подростков, уходят от обсуждения острых тем и вопросов, иногда стиль общения взрослого и ребенка скорее на повышенных тонах. Как следствие, подростки нередко замыкаются в себе, и между ними и родителями возникает психологический барьер. Отсюда — недопонимание, отчуждение и изоляция подростков от взрослых. Важно перестать изменять тактику общения, более мягко реагировать на колкие замечания подростка, стараться больше вовлекать его в семейные традиции, с уважением и пониманием относиться к интересам и действиям ребенка. Важно не игнорировать возрастающие потребности ребенка, нельзя отмахиваться от серьезного обсуждения вопросов, которые сейчас волнуют подростка. Не пренебрегать рассуждениями подростка, стараться порассуждать над ситуациями, не спешите давать оценку поступкам сверстников и взрослых, предоставьте право</p>

		ребенку высказаться первым. Постепенно вовлекая ребенка в обсуждение, можно вернуть доверие, а, следовательно, вернуть и полноценное общение.
15.	Нужно ли организовывать день ребенка, ученика в условиях режима самоизоляции? Как правильно составить распорядок дня наших детей, которые вынуждены сидеть дома столько времени?	<p>Режим самоизоляции введен для всех жителей Республики Коми.</p> <p>Важно сохранить привычный ритм жизни, в противном случае ребенку трудно будет вновь вернуться к нему. Как правило, грамотно организованный день ребенка быстро приносит положительные изменения в его настроение и самочувствии.</p> <p>Правильно организовать режим дня ребенка - это значит предусмотреть в его распорядке дня наличие всех видов деятельности, начиная с пробуждения и заканчивая сном, распределить их выполнение по времени, а также проследить, чтобы каждый из видов деятельности выполнялся регулярно.</p> <p>В настоящее время в связи с введенными во многих субъектах Российской Федерации ограничительными мероприятиями, направленными, прежде всего, на сохранение нашего здоровья, здоровья наших близких, в том числе и наших детей, многие ощущают на себе недостаток не только общения, но и любимых занятий (занятия в кружках, посещение секций в различных по виду деятельности организациях). Постарайтесь по возможности не исключать из режима дня ребенка/ученика его любимые занятия (лепка, рисование, музыка, танцы, шахматы и др.). Пусть они остаются с ним, но только немного в другой (дистанционной) форме. Найдите для своего ребенка такие платформы, которые будут интересны, а самое главное, доступны для его восприятия.</p> <p>И не забывайте о книгах. Книга – это лучший помощник и друг в изучении нового. Ежедневно уделяйте некоторое время совместному чтению книг (если мы говорим о дошкольнике).</p>
16.	Если ребенок очень боится заболеть	<p>Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен и выздоровел? Все будет хорошо и на этот раз».</p> <p>Чтобы снизить уровень тревоги у ребенка, стоит напомнить ему, что у детей и подростков, которые соблюдают все правила, заболевание коронавирусом не случится, а если все же это произойдет - переносит его в более легкой форме. Но, если правила не соблюдать, они могут оказаться источником заражения для взрослых и пожилых людей, для которых вирус может оказаться очень опасным. Поэтому так важно находиться дома и какое-то время не видеть своих друзей.</p> <p>Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис», не запрещайте это делать, но объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.</p> <p>Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята обмениваются смешными «мемами» про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают</p>

		ситуацию с самоизоляцией. Это позволяет посмотреть на «коронавирусное приключение» под другим углом.
17.	Как объяснить маленьким детям ситуацию с распространением коронавируса?	<p>В условиях ситуации самоизоляции из-за распространяющегося коронавируса многие дети впадают в состояние беспокойства, страха. Сидя дома, они задают множество насущных вопросов: «Почему нельзя выходить на улицу и нужно находиться дома?», «Почему нужно беречь бабушку, дедушку и почему нельзя пойти к ним в гости?» «Кто такой коронавирус, и почему от него умирают?», «Ты боишься коронавируса?» и т.п. Отвечать детям важно искренне, спокойно и уверенно. А сделать это поможет привычная дошколятам раскраска. Например - раскраска о коронавирусе (https://vk.com/public191475313), которую разработала испанская художница Мануэла Молина (Manuela Molina), чтобы поддержать и успокоить детей по всему миру. Распечатайте картинки и раскрашивайте их с детьми. При этом у вас появится возможность в непринужденной обстановке поговорить с вашими детками на эту тему.</p> <p>А самое главное – надо донести до наших маленьких почемушек информацию, что все это временно. И в ближайшее время ученые разработают «волшебную» вакцину, которая одержит победу над «злым» коронавирусом!</p>
18.	Как в ситуации неизбежного нахождения друг с другом свести к минимуму конфликты между детьми?	<p>Отсутствие занятости у детей, борьба за внимание родителей, бытовые проблемы и накопленная обида — вот основные причины детских конфликтов в семье. Чтобы свести их к минимуму, родителям необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. отводить для каждого ребенка индивидуальное время, 2. организовать личное пространство для каждого из детей, 3. организовать для детей командную работу, вовлекать в совместные игры и занятия, чтобы у них были общие переживания, 4. подавать идеи как для индивидуального, так и совместного увлекательного занятия, чтобы не было времени скучать и враждовать друг с другом, 5. создавать детям возможность заботиться друг о друге, подсказывать им, как можно помочь друг другу, напоминать о позитивных моментах, которые недавно случались, как один ребенок рассмешил другого или сделал ему комплимент, при этом подчеркивать, что они это делают, потому что любят друг друга, говорить, что семья – это самое главное, что брат или сестра всегда будут рядом, как бы они не ссорились, 6. сохранять спокойствие и нейтралитет при ссорах ребят, признавая право каждого на проявление отрицательных эмоций. Иногда достаточно просто выслушать обе стороны, и накал по отношению друг к другу спадет, 7. не выделять кого-то одного, подчеркивать индивидуальность и важность каждого ребенка в отдельности. Все дети разные. Кто-то более спокойный, а кто-то – неугомонный хулиган. Если вы видите, что поведение одного из ребят для вас является неприемлемым, а характер кажется

		трудным, нужно вопреки всему стараться находить к нему подход, выделять и подчеркивать в его действиях хорошее, а в характере находить положительные черты и качества.
19.	Как в ситуации неизбежного нахождения друг с другом поддерживать родительский авторитет?	<p>Авторитет родителей заключается в умении растить и воспитывать детей, не принижая и не превознося их человеческого достоинства. Для того, чтобы утвердить родительскую «власть», непременно основанную на истинной родительской любви, заставляющей делать все для пользы своих детей, необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контролировать свой гнев. Сердитый окрик способен поставить на место своенравного ребенка. Краткосрочная цель достигнута. Однако, ежедневные контакты такого рода неизбежно вызовут у ребенка чувство своей неполноценности или неуважения к вам. Помните, что не требуется шума и крика, чтобы добиться истинного контроля над ситуацией. Напротив, спокойное, сдержанное высказывание имеет больше шансов быть услышанным. 2. Сознать последствия. Чтобы добиться авторитета, родителям необходимо иметь в активе ряд дисциплинарных мер, которые можно использовать для воспитательных целей, от самых мягких (неодобрительное выражение лица), до, например, лишения чего-то важного для ребенка (телефона, возможности посмотреть любимый фильм и др.). Последствия должны быть достаточно неприятны для ребенка, чтобы заставить его избегать их в следующий раз, подчинившись воле родителей. 3. Давать ясные и конкретные указания. Они «длиннее» и сложнее, но гораздо эффективнее, например: «Возьми учебник по литературе, прочитай рассказ Чехова» (вместо «Иди учить уроки»). 4. Создавать правила. Когда они только вводятся, могут быть развернутыми, далее краткими, например: «Вначале делаем домашнее задание, потом отдыхаем», «Играем только после занятий» и т.д. А выработанные совместно правила вызывают у детей больше энтузиазма. 5. Сохранять твердость. Оставаться твердым — это значит: знать, чего хочешь достигнуть, определить требования и добиться их выполнения. Для утверждения авторитета необходимо доводить до конца как добрые обещания, так и грозные послылы. 6. Овладеть культурой общения и отношений. В глазах детей авторитет родителей основан на достойном образце поведения. Старайтесь общаться между собой так, чтобы быть примером добрых, уважительных отношений.
20.	Должен ли измениться режим питания ребенка, когда он постоянно находится дома?	<p>В период долгого пребывания дома аппетит как взрослого, так и ребенка может меняться: может усилиться, снизиться или «извертаться», как говорят медики – хочется съесть что-то необычное. Постарайтесь удержать тот режим питания, к которому привыкли Вы и ваш ребенок. Питание ребенка обязательно должно быть регулярным, рациональным и разнообразным. С пищей должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать молоко, яйца, супы (мясные, молочные, овощные), творог или творожные запеканки, масло (сливочное и растительное), хлеб и хлебные изделия, овощи, фрукты и ягоды. Это способствует и полноценному развитию ребенка, и повышению его иммунитета. Не</p>

		<p>увлекайтесь пищей, которую порой так хочется, когда ты дома - чипсы, сладкие напитки. Оставьте эти продукты для редких случаев, ни в коем случае не давайте их ребенку каждый день.</p> <p>Организируйте полезные перекусы - в промежутках между основными приемами пищи, во время «учебной» перемены предложите детям что-то легкое - йогурт, фрукты, цельнозерновые хлебцы с ломтиком сыра и др.</p> <p>Фрукты и овощи каждый день - включите в меню для ребенка свежие или замороженные фрукты и овощи, отличающиеся по цвету и текстуре. Так вы приучите их к вкусовому разнообразию и обеспечите растущий организм необходимыми питательными веществами.</p> <p>Еда с удовольствием - предлагайте ребенку ту пищу, которую считаете нужной, но право решать, есть или не есть и сколько съесть, оставьте за ребенком. Так он быстрее научится распознавать чувство голода и контролировать аппетит.</p> <p>Соблюдайте режим приема пищи – это важно!</p> <p>Завтрак ребенка составляет 25% суточной калорийности. Включите в завтрак каши, картофельные или овощные блюда, яйца, творог; второе — горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).</p> <p>Обед, на который приходится 30-35% суточной калорийности, включает не менее трех блюд: первое — суп, второе — мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье — сладкое.</p> <p>На полдник предложите ребенку воду, сок, морс, фрукты, ягоды, печенье.</p> <p>Ужин — около 20% суточной калорийности. Желательно включать в него не менее двух блюд: первое — обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, а второе — молоко, кисель, кефир, простокваша.</p> <p>Учитывая реалии сегодняшнего дня, постарайтесь делать покупки продуктов в магазине более продуманными, чтобы «не выходить» за ними несколько раз за день. Продумайте меню ребенка заранее на 2-3 дня, составьте список необходимых продуктов и постарайтесь закупить все в одном магазине.</p>
21.	<p>Как лучше организовать день ребенка с учетом мер профилактики?</p>	<p>Во время карантина сложно и родителям, и детям: они впервые оказались в ситуации, когда нужно день напролет работать, учиться и жить на общей территории.</p> <p>Научите детей планировать свой день: попросите их с утра, а лучше накануне написать, как можно более подробные планы дел и свободного времени (отдыха) с обозначением времени. Этот вариант можно использовать в дальнейшем на каникулах. Он очень помогает дисциплинировать ребенка в «домашние» дни. Напомните ему еще раз заранее об отсутствии прогулок в расписании, выделении времени на работу и отдых.</p> <p>Придумайте правила «рабочего дня» и вечерние регулярные совместные игры. Проведите переговоры с домашними. За 15 минут до начала работы лучше полноценно поиграть с ребенком-дошкольником, потом он с благодарностью отпустит маму и займется самостоятельной игрой.</p>

		<p>Ребенок поймет, что мама в наушниках у компьютера не мультики смотрит, а работает – и нужно говорить тише. На вечер тоже постройте планы: сейчас мама поработает, а потом будет спектакль или мультик с попкорном. И получайте удовольствие от возможности побыть с детьми сейчас, сделать с ними то, что давно откладывали и не успевали в выходные.</p> <p>И самое сложное - это правильно организовать дистанционное обучение ребенка/школьника. Посмотрите, как комфортнее заниматься вашему ребенку: рано утром или чуть попозже. Именно сейчас вы можете комфортно выстроить режим учебы. У вас есть возможность часть уроков перенести на вторую половину дня. Ребенок позанимался, потом отдохнул, поиграл, а после обеда сделал еще один подход к учебным занятиям.</p> <p>Создайте разные зоны в пространстве квартиры. Пусть у вас и ребенка будет зона отдыха и рабочая зона. В рабочем пространстве не должно быть отвлекающих вещей. Все пространство должно настраивать на рабочий лад – «как в школе».</p>
22.	<p>Ребенок не хочет учиться во время самоизоляции. Что делать?</p>	<p>Дистанционное обучение – серьезный тест для детей и родителей на степень самостоятельности и ответственности детей, на умение организовывать свою жизнь, на сформированность умения учиться. Если ребенок отказывается, а возможно он просто не умеет учиться дистанционно, родителям надо ему в этом помочь.</p> <p>В обучении главную роль играет мотивация на получение знания. Это сложный мотив для ребенка, который еще не понимает, как знание биологии или физики может помочь ему стать успешным и счастливым. Только с помощью взрослых учебный материал может стать максимально доступным, интересным. В дополнение «покажите» ребенку, как вы сами организованно «проживаете» рабочие дни дома.</p> <p>Соблюдайте уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему при этом поможет и что может помешать.</p> <p>В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком, что получилось, а что пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте конкретные вопросы: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось. В свою очередь давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, уважение.</p> <p>Родители могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку «каверзные» 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.</p>

		<p>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 временные отрезки по 15-20 минут, а между ними делать пятиминутный перерыв - «перемену».</p> <p>Необходимо распределить силы. Проанализируйте, на что тратятся силы вашего ребенка, и помогите правильно рассчитать их. На помощь может опять же прийти расписание на видном месте, записки-напоминалки, программа-таймер для включения и отключения компьютера, сбалансированный рацион питания, режим дня и т.д.</p> <p>Очень важна организация рабочего места или рабочей зоны школьника. В рабочем пространстве не должно быть отвлекающих вещей. Все пространство должно настраивать на рабочий лад – «как в школе».</p>
23.	<p>Как установить контакт с ребенком, если он ведет себя агрессивно?</p>	<p>В условиях карантина/самоизоляции все члены семьи оказываются «запертыми» друг с другом на несколько недель. Дети более восприимчивы к любым изменениям в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и, возможно, агрессии у детей превышает обычную норму. Как организовать родительство в ситуации, когда необходимо работать дома и балансировать между занятиями с детьми, готовкой и отношениями в семье.</p> <p>Измеряйте собственную «эмоциональную температуру» — убедитесь, что вы справляетесь с эмоциями в здоровом ключе: это станет первым шагом в предотвращении трудного поведения детей. Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением дома.</p> <p>Измеряйте «эмоциональную температуру ребенка» — насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения при стрессе. У детей стресс проявляется в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции.</p> <p>Детям по-прежнему нужен режим, включающий как активные, так и спокойные занятия. Создать и придерживаться расписания - прекрасный способ предотвратить ссоры. Необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеваться и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.</p> <p>Уделите время обстановке дома. Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств. Участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.</p>

	<p>Трансформируйте привычное игровое взаимодействие. Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, обозначить начало учебы и начало перемен привычным для ребенка школьным звонком, а в обед, например, «пойти в школьную столовую» - пусть дети расскажут меню и кто-то сыграет роль дежурного.</p> <p>Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: ее переизбыток способствует увеличению тревоги. Ребенок видит, насколько ситуацией в мире обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее. Объяснение ситуации понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции по выполнению определенных правил в режиме карантина — все это придаст спокойствие и ребенку, и родителю.</p> <p>Поддерживайте умственную и физическую активность. Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность, которая является очень важной для ребенка. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок чувствовал бы себя победителем.</p> <p>Договоритесь об определенных часах, в течение которых каждый член семьи занят своим делом. Важно показать ребенку наличие личного пространства. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться и, тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.</p> <p>И в итоге: почему же дети ведут себя агрессивно?</p> <p>Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму. Если в поведении родителей проявляются стресс, тревога и агрессия, это же будет проявляться и в детском поведении. В большинстве случаев беспорядок дома является результатом родительского поведения. Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде: например, играйте в настольные игры: команда детей против команды родителей. Детям это понравится, и они начнут кооперироваться вместо ссор. И, наконец, не пытайтесь дома воспроизвести школу в полном объеме. Места для школы и работы должны быть отдельно. Оградите ребенка от избыточных новостей, которые могут вызывать тревогу и, как следствие, – агрессивное поведение.</p>
--	--