



Коротко & сжато - 10 советов оставшимся дома



Нижестоящие рекомендации задуманы как поддержка и предложения, которые всегда можно индивидуально откорректировать и видоизменить. Более подробную информацию и в большем количестве на тему «Оставайтесь дома» вы найдете в документе [«Советы для домашнего карантина и ограниченного выхода»](#) на нашей странице.

Совет 1 Объясните вашим детям, что произошло

Детям важно понимать, что происходит, и для чего должны быть определенные вещи. Разъясните им, что сейчас разрешено, а что запрещено, и что важно, чтобы все люди принимали в этом участие.



Поговорите также и с маленькими детьми, поскольку это даст им ощущение безопасности. Может быть, ваш ребенок несчастлив или недоволен. Отнеситесь с пониманием к тому, что детям особенно трудно не делать какие-то приятные для них вещи. Объясните им это четко и спокойно, не ругайте их.

Совет 2 Успокойте ваших детей

Часто дети, которые чувствуют себя плохо, начинают бояться, что они заразились коронавирусом. Отнеситесь к этому страху серьезно и четко скажите, что вы знаете, что нужно делать. Спросите специалистов, если вы сами сомневаетесь, не заразился ли ваш ребенок. Объясните вашему ребенку, что в его теле есть сильная «полиция», которая хорошо справляется с болезнями, и что ему не надо бояться. Также объясните, что вы будете делать, чтобы поддержать эту «полицию в теле» в ее работе (чай, покой, лекарства, развлечения, утешение со стороны родителей).

Совет 3 Соблюдайте режим дня и правила

Напишите или нарисуйте план со всеми важными пунктами режима дня. Общий план дает детям ощущение, что они ориентируются. К нему относятся такие пункты, как: пробуждение, еда с мытьем рук, игра, учеба, а также телефонные разговоры с людьми, с которыми ваша семья сейчас не может встречаться. Следуйте правилам: ведите разговоры, которые могут напугать, не в присутствии ваших детей, а с другими взрослыми. Дайте каждому члену семьи снова и снова возможность побыть одному* и отдохнуть.

Совет 4 Смотрите иногда сквозь пальцы

Поймите, что это нормально, больше спорить, если все постоянно находятся вместе.

Задайтесь целью быстро помириться. Это гораздо важнее, чем «выиграть» спор. Если вы заметили, что начался спор, не наседайте на вашего ребенка, а прервите эту ситуацию.

Разговаривайте лучше тогда, когда все немного остынут.

Совет 5 Спорьте по-другому

Обсудите, что каждый член семьи может сказать «СТОП», если спор зашел слишком далеко.

Тогда сделайте перерыв и подождите, пока все успокоится. При этом важно, чтобы у всех было время успокоиться и разойтись, например, в разные комнаты или углы комнаты.

Начинайте разговаривать только тогда, когда никто больше не раздражается. И тогда ищите решение!

Совет 6 Играйте и мастерите с младшими детьми

Играть, мастерить и рисовать очень важно для детей и помогает им, когда они волнуются или скучают. Без детского сада или яслей некоторым детям трудно найти идеи или заниматься чем-то в одиночестве. Не ругайтесь, а помогите вашему ребенку. Лучшее всего будет, если вы поиграете с ним или же позволите ребенку показать вам, во что он играл, что он смастерил или нарисовал. Если получится, позвольте ребенку сделать что-то, что вы сами сейчас делаете. Ограничьте по времени просмотр телевизора и игры на мобильном телефоне.

Совет 7 Дайте старшим детям свободу действий

Для детей постарше и подростков особенно трудно «находиться в заключении» и не иметь возможность что-то делать. Проявите понимание и обязательно дайте им возможность уединиться и побыть в одиночестве. Разрешите им контакт с друзьями по мобильному телефону или через Интернет и не забирайте у них мобильный телефон в качестве наказания. Попытайтесь рано прекращать споры и проявите силу, не позволяя себя провоцировать.

Совет 8 Двигайтесь сами и со всей семьей

Выходите на свежий воздух! Сделайте прогулку, соблюдение дистанции и правила гигиены частью вашего режима дня, поскольку движение важно для всех.

Совет 9 Позаботьтесь о себе

Многие родители должны сейчас справляться с очень многими вещами, это нелегко. Попытайтесь выполнять задачи поочередно, а не



одновременно и не сердитесь, если не все получается идеально. Сейчас у всех так!
Выполняйте все так, как это возможно в этот день и обратите внимание на ваше внутреннее напряжение. Если вы чувствуете переутомление, сделайте короткий перерыв. Иногда помогает побыть 5 минут в ванной, глубоко вздохнуть и подставить руки под холодную воду. Выясните, что и кто вам может сейчас помочь оставаться на ногах.

Совет 10 Обратитесь за помощью

Если вы заметили, что у вас больше нет сил, споры усиливаются и вы не знаете, как их уладить или же вы беспокоитесь за своего ребенка, то обратитесь за советом. Есть учреждения, в которые вы можете позвонить и найти поддержку. Это нормально, находить помощь, когда вы в ней нуждаетесь.

Мы желаем вам и вашей семье всего хорошего!

Указание источников: детский фонд AETAS(2020): кратко и сжато: 10 советов оставшимся дома. Детский фонд AETAS. Мюнхен. Доступен онлайн по адресу: www.aetas-kinderstiftung.de, состояние на: 13.05.2020.

** Под словами мужского пола предполагаются все – прим. переводчика*

При поддержке
Баварского
государственного
министерства по
делам семьи, работы и
социальных вопросов

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



При поддержке
столицы земли
Мюнхен
отдел
здравоохранения и
окружающей среды



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**