



# РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## АЛТАЙСКИЙ ФИЛИАЛ

### **Как пережить самоизоляцию: инструкция для родителей**

Соблюдение режима самоизоляции является серьезным испытанием для любого из нас – тревожность по поводу ситуации в мире, нестабильность экономики, многозадачность, 24 часа в сутки «в кругу семьи» – может действительно выбить из сил. [Психологический центр Алтайского филиала РАНХиГС](#) подготовил для вас небольшую статью с рекомендациями, которые, мы надеемся, помогут вам легче пережить это непростое время, сделать совместное пребывание дома комфортным и даже приятным, сохранить и, возможно даже, улучшить взаимоотношения с детьми.

Самое главное в данной ситуации перестать убеждать себя в том, что ваш ритм и порядок жизни не изменился, стоит принять и подстроить под себя новый распорядок дня. Сейчас родители действительно берут на себя работу, которую во внекарантинное время брали на себя школы, детские сады и вузы. Признание «нормальности» ваших переживаний уже способно немного снизить напряжение и стресс.

Мы хотим уделить особое внимание родителям детей начальной школы, так как этот возраст является важнейшим в развитии и становлении личности.

Родителям важно помнить, что в первую очередь для поддержания благополучной атмосферы дома важно установить теплые и доверительные отношения с ребенком. Если он устроил вам настоящую истерику, не забывайте, что перед вами человек, который действительно не видит другого выхода и также, как и Вы впервые встретился с новыми обстоятельствами жизни и новыми требованиями к себе. Так непросто ему именно потому, что требования к себе со стороны школы и родителей он чувствует, но пока не понимает, как им соответствовать в новом формате обучения. Чтобы освоиться ребенку нужно 3-4 дня на адаптацию к новым условиям, постарайтесь быть терпеливыми и великодушными.

Используйте совместное времяпрепровождение как способ лучше узнать своего ребенка, сделайте вместе то, на что раньше у вас не хватало времени.

Мы предлагаем вам обратить внимание на некоторые условия, правила или виду деятельности, включение которых в вашу жизнь, позволит сделать ее комфортнее, продуктивнее и приятнее:



# РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## АЛТАЙСКИЙ ФИЛИАЛ

- Важно распланировать распорядок дня свой и вашего ребенка, постарайтесь сохранить основное разделение: рабочее/учебное время, время для сна и отдыха, время приема пищи, время для активной физической или творческой деятельности. Переключайтесь с одного вида деятельности на другой с помощью перемены рабочего места, фона или даже смены одежды. Для планирования будет удачным использование метода визуализации – придумайте коллаж или трекер привычек для всей семьи.

- Не забывайте про обучение, нахождение дома позволит вам понять, какие знания и задания даются тяжело вашему ребенку, возможно, вы сможете помочь ему и объясните простым языком то, что вызывает у него столько трудностей. Также карантин прекрасная возможность для взрослого освоить технику и достижения современного мира, попросите ребенка научить вас чему-то новому и интересному, это сильно сблизит вас.

- Не забывайте напоминать ребенку о выполнении домашних заданий / обязанностей или обязательном каждодневном чтении, это можно осуществлять на своем примере с работой. Например, папа показывает ребенку свой план: «Смотри, с 12.00 до 15.00 я буду работать за компьютером, а ты что будешь делать? У тебя же тоже есть какая-то работа в школе. Можешь ли уделить этому время? Сколько тебе нужно? Час или три?»

- Выберите те виды деятельности, которые вы сможете делать всей семьей, лучше если это деятельность будет еще и полезной. Делайте утреннюю зарядку, готовьте вместе обед или завтрак. Возможно, вы сможете включить ребенка в ваш рабочий процесс, поручив ему посильную деятельность.

- Запаситесь большим количеством или вспомните про забытые настольные игры, пазлы, раскраски, пластилин и прочие нестандартные способы занять ребенка, скорее всего вам самим захочется присоединиться к творческому игровому процессу.

- Предложите вашему ребенку со своим другом или друзьями по видеосвязи, это занимает достаточно много времени и позволит вам побыть наедине с собой.

- Попробуйте заниматься совместным творчеством (рисовать, лепить, делать поделки из цветной бумаги), из ваших готовых поделок можно оформить целую выставку.



# РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## АЛТАЙСКИЙ ФИЛИАЛ

- Привлеките ребенка к подготовке к дачному сезону и заведите огород на подоконнике, для ребенка очень увлекательным будет процесс взращивания семян, а получение первых «плодов» своего труда вызовет у него настоящий восторг.

Режим самоизоляции – это лишь временные ограничения, совсем скоро жизнь вернется в прежний режим, но возможно в это время в вашей семье появятся занятия, который сделают ее ярче, привнесут в нее взаимопонимание, теплоту и любовь, традиции, которые вам захочется сохранить! Здоровья вам и вашим близким! Берегите себя!

Советы подготовили специалисты [Психологического центра Алтайского филиала РАНХиГС](#).