



# **Как сохранить отношения с детьми во время карантина: чек-лист для родителей**



## Уважайте границы

Ребенок знает, когда и как ему удобно учиться, особенно, если он учится в среднем или старшем звене. Позвольте ему самому принимать решение, когда ему делать задание и сколько времени на него потратить.



## Предложите помощь

Предлагайте, а не навязывайте. Это значит, что ребенок имеет право отказаться.



## Установите режим дня

В период домашнего обучения, у ребенка есть большой соблазн поздно ложиться, поздно вставать, переедать, уйти в интернет с головой и забросить зарядку. Помогите ему справиться с соблазном, чтобы карантин не лишил его здоровья, настроения и сил.



## Спрашивайте

Делайте это редко, ребенок и без вас  
законтролирован. Лучше не проверять без  
него дневник и тетради: просто задавайте  
вопрос и просите рассказать о том, как идет  
процесс, каких успехов он достиг, как ему  
учиться в таком формате.



## Отдыхайте сами

Думайте о себе, иначе у вас не останется сил на ребенка. Только когда мы в ресурсе, мы можем адекватно реагировать друг на друга, стресс и ситуацию в целом. Для этого нужно вовремя ложиться спать, нормально есть, качественно отдыхать и иметь физическую активность.