

# 6 правил спільного життя батьків і дітей на карантині

- Плануйте справи разом, складайте спільний розклад. Для цього заведіть щоденник, органайзер, електронний календар тощо.
- Об'ємні завдання розподіляйте на маленькі задачі, визначайте послідовність, терміни, щоб їх виконати. Розпочинайте діяльність із підготовки – оформлюйте робочий простір, шукайте потрібне обладнання і матеріали.
- Створюйте «ритуали», які полегшать перехід до активної роботи – спеціальна музика, одяг тощо.
- Мінімізуйте вплив чинників, що відволікатимуть, як-от: соціальні мережі, розмови.
- Спілкуйтеся не лише про справи. Обговорюйте події, що тішать і засмучують. Приділяйте дитині увагу й заохочуйте її діяти – помічайте докладені зусилля, успіхи.
- Знижуйте емоційну напругу разом. У цьому допоможуть антистресові розмальовки, іграшки, рухова активність тощо.

