

## Rutina pe timp de „deocamdată normalitate”

Rutinele zilnice ale multor familii s-au schimbat din cauza măsurilor luate pentru a preveni răspândirea COVID-19. Copiii voștri, cel mai probabil, stau acasă în loc să meargă la școală sau la grădiniță, motiv pentru care majoritatea pot cu ușurință (și de la sine înțeles) să se simtă copleșiți. Este în regulă dacă luați lucrurile pe rând.

Copii și adulții tind să urmeze o rutină previzibilă, chiar dacă acest lucru este valabil „deocamdată”. Alcătuiți împreună un program zilnic (după posibilitate, oferiți-le copiilor șansa să aleagă) și afișați-l într-un loc unde să-l poată vedea toți. Amintiți-le copiilor că sunt o parte importantă a familiei și includeți câteva responsabilități potrivite vârstei pe care o au, de ex. adunatul jucăriilor, hrănitul animalelor de companie sau sortatul rufelor.

### Păstrați rutinele vechi

Lucrurile familiare au oferit dintotdeauna senzația de confort, deci încercați să păstrați unele rutine vechi. Dacă este posibil, păstrați aceeași oră de culcare. Puteți alege un cântec de leagăn sau o poveste pe care copiii să dorească să o asculte în fiecare seară. Acest lucru le va oferi senzația de control.

### Creați rutine noi

Iar pe de altă parte, atât de multe lucruri s-au schimbat! Acum este momentul să creați rutine noi ca să-i ajutați pe toți să se simtă mai conectați și mai confortabil. Un pic de normalitate ajută! Împreună, planificați o nouă tradiție sau ritual de familie. Iată câteva idei:

- Pregătiți bucate sau gustări speciale într-o seară anumită (copiii ar putea confecționa suporturi pentru farfurii). La masă puteți învăța foarte multe lucruri noi
- Luați micul dejun într-un cort de pături sau prânzul pe o pătură de picnic pe podea
- În timp ce stați la masă, menționați pe rând câte un lucru pentru care sunteți

recunoscător sau un lucru bun care s-a întâmplat în ziua respectivă



- Petreceți fiecare seară cu jocuri de cărți sau de masă
- Continuați istorioarele întortocheate. Acum este momentul potrivit ca să inventați istorioare caraghioase: umorul și veselia pot alunga tristețea tuturor
- Priviți luna în fiecare seară sau numărați stelele înainte de culcare
- Profitați de liniște înainte de culcare. Îmbrățișați-vă, discutați despre cum a trecut ziua și spuneți ceva de genul „M-am mândrit de tine atunci când...”

Nu este nimic grav dacă noile rutine nu merg așa cum v-ați planificat. Dacă nu reușiți să faceți activitatea pe care ați planificat-o pentru dimineața, încercați să o faceți după amiaza sau în următoarea zi. Nu vă forțați să le faceți pe toate. Rețineți: copiii, la fel ca voi, sunt rezistenți.