

Советы о том, как вовремя выйти из дома!

Знаете ли вы? График выполнения утренних процедур и посещения школы закладывается в сентябре. Это значит, что вы можете настроить свою семью на нужный лад, начав со спокойного и свободного от проблем и переживаний сентября. Ниже приведен «вечерний контрольный список», который может вам пригодиться.

Вечером накануне каждого школьного дня:

- выберите и приготовьте одежду и обувь;
- соберите и сложите в рюкзак все, что потребуется для школы (разрешения от родителей, библиотечные книги, выполненные домашние задания);
- для взрослых: найдите свои ключи, бумажник и телефон;
- приготовьте обеды, если вы берете их в школу;
- поставьте будильник.

Другие советы

- Если принимать ванну и душ вечером, то утреннего сумбура будет меньше.
- Чтобы не понукать детей на каждом этапе сборов, можно поручить эту задачу будильнику. (В то же время, установка будильников, сигнализирующих о начале каждого этапа утренних процедур, может стать для детей дополнительным фактором стресса. Исходите из собственного опыта — никто не знает вашего ребенка лучше вас самих.)
- Если ваше транспортное средство ненадежно, составьте запасной план доставки детей в школу. Договоритесь с другими родителями, чтобы помогать друг другу при крайней необходимости.
- Установите цель «успеть вовремя» для каждого ребенка и взрослого. Договоритесь о совместном поощрении, если все будут выходить из дома вовремя всю неделю. (Это может быть даже обычная пицца на ужин в пятницу.)