

Рекомендации в период самоизоляции для родителей.

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены. В данный момент, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий и возникает вопрос: «Как организовать деятельность ребенка в течение дня?»

Конечно, всем сейчас сложно совмещать работу, домашние дела и решать жизненно важные вопросы. Но, пожалуйста, не игнорируйте детей и их эмоциональные потребности. Если работа будет иметь для вас приоритет, то дети начнут чувствовать себя проигнорированными или недооцененными. А это может привести их к негативному поведению, стрессам и конфликтам.

Как же быть в такой ситуации? Считайте, что настало оптимальное время для активностей из разряда «Мама, папа, я – вместе дружная семья!». Попробуйте несколько вариантов, чтобы прожить карантин вдали от социума, сблизиться с родными и стать (или сделать) семью дружной:

1. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.

2. Ребенку также будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное произведение. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно ее героями будут нереальные фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям, а взрослый записывает сказку и собирает в семейную копилку. Возможно, это войдет в добрую традицию в вашей семье, и таких произведений будет еще много.

3. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

4. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы.

5. Устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.

6. Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Есть различные онлайн занятия, но вы можете предложить ребенку самому составить ряд упражнений, которые он готов и умеет выполнять.

7. Разрешите что-нибудь приготовить. Дети очень любят помогать родителям на кухне. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. У вас есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, поддержать, перемешать.

8. А может быть ваш ребенок любит ухаживать за комнатными растениями? Можно сделать форму садовода и укомплектовать специальную инвентарь для ухода за комнатными растениями (поливать, протирать листочки).

9. И не забывайте про тихий час.

Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом. Нужно организовать пребывание на свежем воздухе (в условиях карантина это возможно на лоджии, балконе), обязательно частое проветривание помещения, в котором ребенок проводит время.