

## Рекомендации педагога-психолога для родителей по организации досуга детей в период длительного пребывания дома

Период вынужденной домашней самоизоляции в целях сохранения здоровья и жизни детей и взрослых – это возможность провести время всей семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому и интересному.

Родителям следует не предаваться унынию и помнить, что атмосферу в доме создают взрослые, у которых для этого есть ум, силы, опыт и любовь к жизни.

1. Сохраняйте обычный режим дня.

Для ребенка важны полноценный сон, правильное питание, обеспечение необходимой двигательной активности.

День следует начинать с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. В течение дня родители могут организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка.

2. Охраняйте психическое здоровье ребенка: лимитируйте время нахождения перед телевизором, компьютером.

3. Займитесь вместе с ребенком конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте поделку, совместный рисунок, приготовьте вкусное блюдо...

4. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, проветривать комнату; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

5. Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

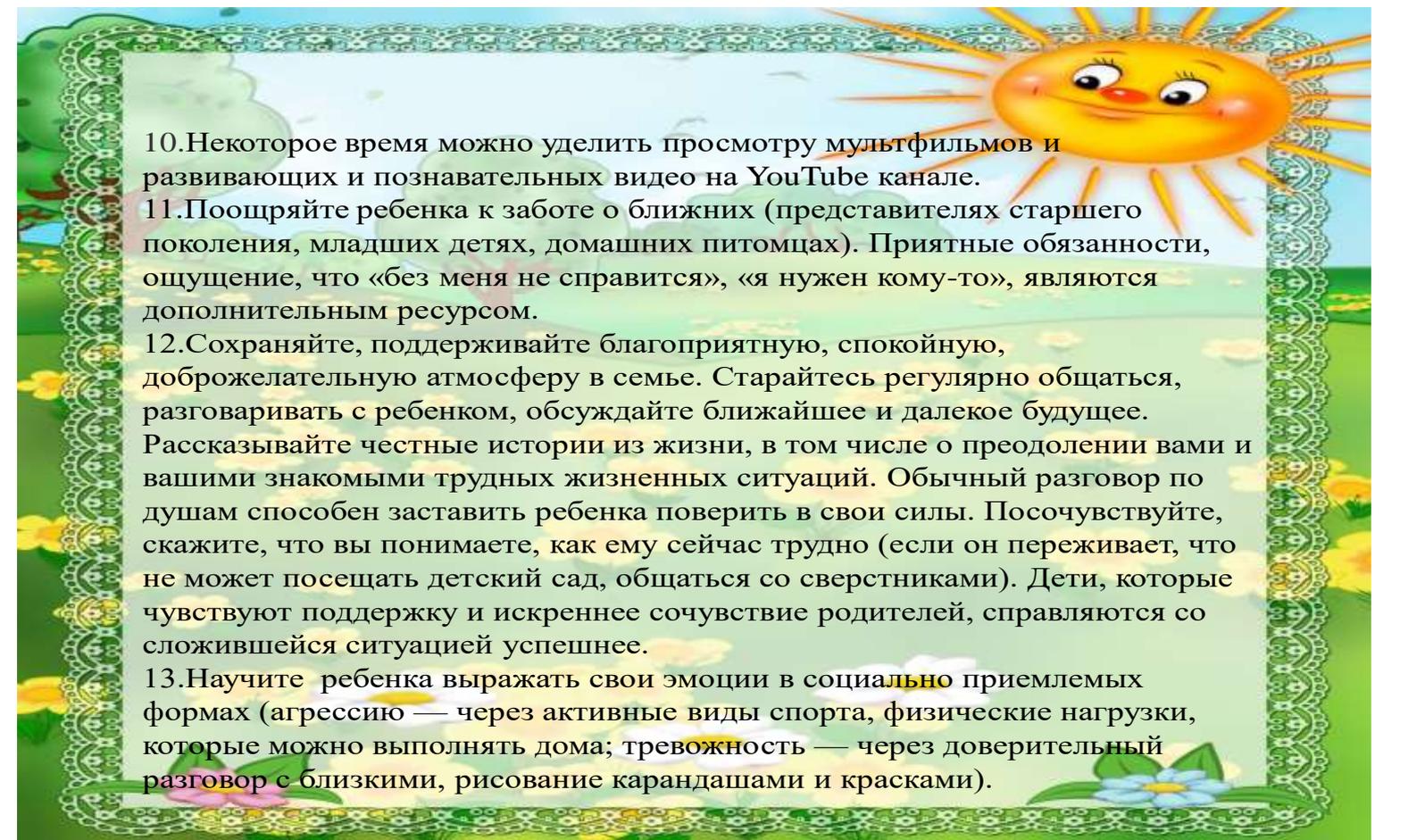


6. Ребенку будет полезно послушать сказку, рассказ, выучить стихотворение, пересказать прочитанное. Это можно сделать с помощью вопросов, рисунков. Интересная форма работы – это составление сказки, возможно, ее героями будут нереальные, фантастические создания и пусть ребенок дает волю своим фантазиям,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

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

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

9. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы. Также, можно устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов.

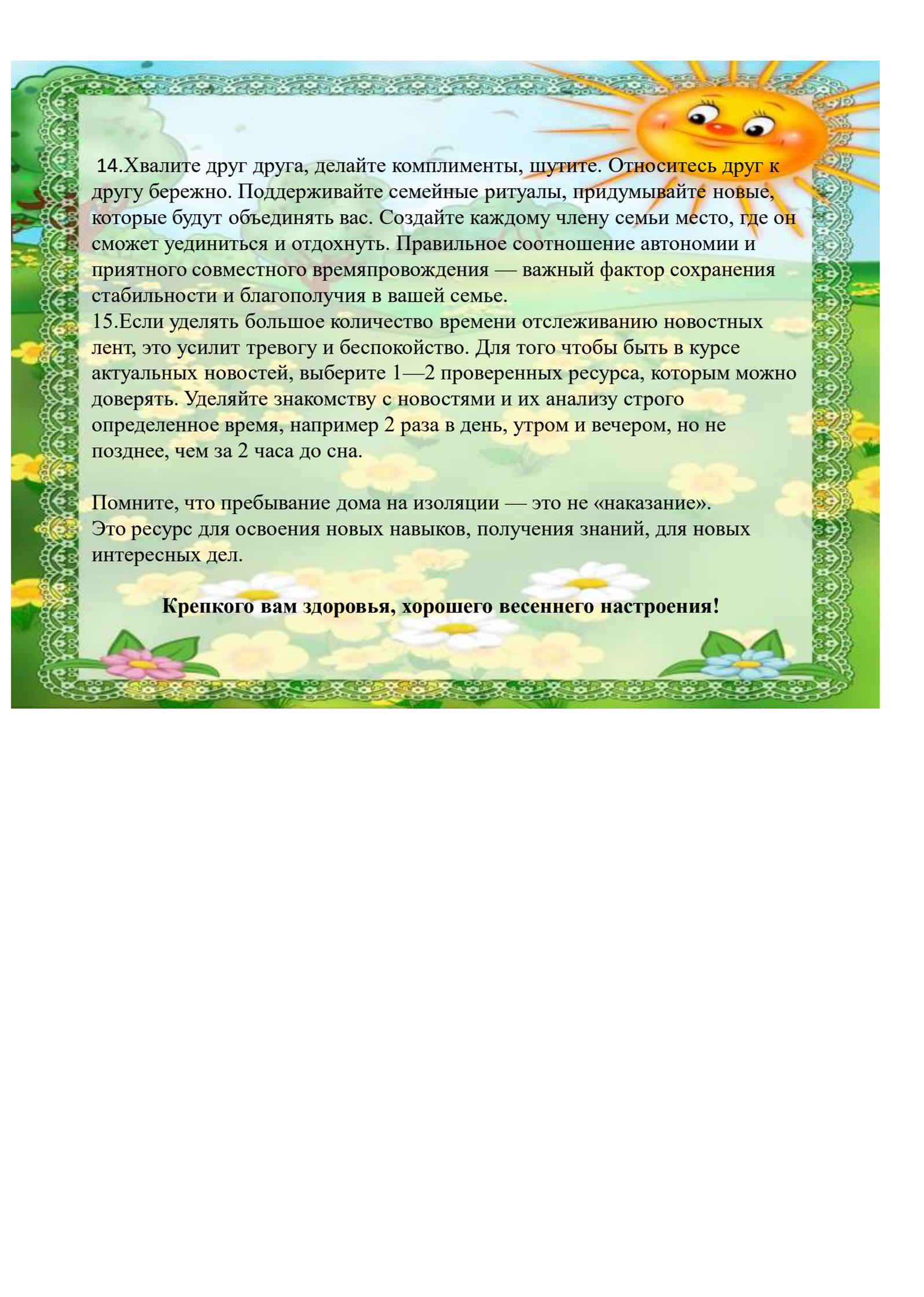


10. Некоторое время можно уделить просмотру мультфильмов и развивающих и познавательных видео на YouTube канале.

11. Поощряйте ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детей, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом.

12. Сохраняйте, поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком, обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать детский сад, общаться со сверстниками). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со сложившейся ситуацией успешнее.

13. Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома; тревожность — через доверительный разговор с близкими, рисование карандашами и красками).



14. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть. Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

15. Если уделять большое количество времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Уделяйте знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

Помните, что пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

**Крепкого вам здоровья, хорошего весеннего настроения!**