

Гулять нельзя: чем занять ребёнка - дошкольника.

Рекомендации в период самоизоляции для родителей и детей



Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям.

Что происходит с детьми в самоизоляции

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой. Ребенок гораздо больше взрослых страдает от «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом часто негативными

«Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или просто неумения), то ребенок страдает. Это может проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности»

Как пережить самоизоляцию с детьми без потерь

Однако, в самых экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных. Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики:

- ***Уделите больше времени ласке***



Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишней раз обнять своего ребенка. Кстати, тактильный контакт поможет и

родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

- ***Дайте возможность ребенку получать новые впечатления***

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, послушайте детские песни, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

- ***Расскажите о чем-то новом***

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите собственные истории из прошлого (например, истории когда малыш был совсем маленьким).

- ***Дайте ребенку возможность общаться***

И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. При возможности можно для него организовать общение по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада. Можно организовать какую-то совместную творческую работу (рисовать, лепить и т.п.) Не забывайте и сами общаться с ним.

- ***Объясните происходящее***

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу.

- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.

- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, лампы...

- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт.

- ***Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения:***

- С детьми можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

- Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.



- Просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение д.з. в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.

- Можно устроить семейные чтения, играть в настольные игры или смотреть мультики. Такое совместное проведение времени не только спасёт от скуки, но и поможет провести вечер в компании сказочных героев.

- Сажать лук, пересаживать цветы. Ведь это просто, дёшево и полезно. К тому же, весна – самое время заняться рассадой. Высаживать можно и зелень, и овощи. Для этого вам понадобятся только горшок, пакет с землёй и семена.

- Играть в прятки.



- Организовать выставку лепных поделок, создать собственную галерею рисунков. Можно заказать у юного художника «картины» разной тематики, а потом развесить их на стене.

- Организовать игру в «школу». Уделить время занятиям уж точно не будет лишним. Это поможет детям повторить изученный материал, поддерживать

познавательный интерес. Ну и о достойной награде забывать не стоит.

- Испечь «что-нибудь вкусненькое», поиграть с крупами, макаронами.

Часто детям хочется чего-нибудь «этого», и совместная готовка отличный способ не только испечь вкусный пирог, но и увлечь ребёнка самим процессом. Готовя с мамой, дети учатся быть терпеливыми и следовать инструкциям. Дайте им **поэкспериментировать с тестом**, начинкой и декором, и они тут же поймут, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

- Пускать мыльные пузыри. Можно научить ребёнка делать мыльные пузыри из жидкого мыла, шампуня или средства для мытья посуды. Напоминаем, что выдувать их можно даже через обычную коктейльную трубочку.

- Организовать соревнование на уборку игрушек. И тут, главное – запастись призами и терпением.

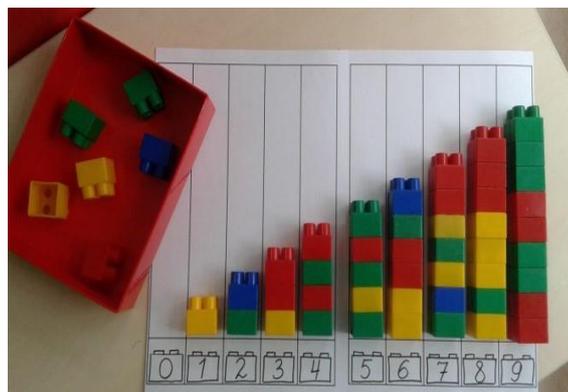
- Собрать пазлы. Тут и терпение, и логика. В общем, настоящая палочка-выручалочка в условиях самоизоляции. А пазлом из 500 или 1000 элементов можно занять себя и ребёнка на весь период.



- Заниматься декоративно-прикладным искусством. Из подручных материалов можно делать, аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов, танки и многое другое.



Игры с крупами



Настольные игры



Показ мод



Пошив одежды для кукол

Всем здоровья, терпения и добра!