

## ***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.

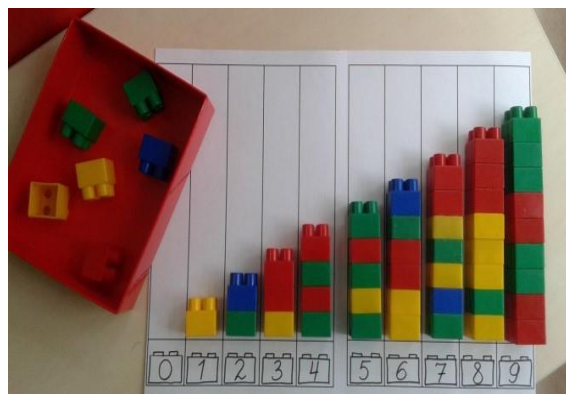
- Собрать пазлы. Тут и терпение, и логика. В общем, настоящая палочка-выручалочка в условиях самоизоляции. А пазлом из 500 или 1000 элементов можно занять себя и ребёнка на весь период.



- 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!***