



Сидим дома: как распорядиться временем с пользой в период эпидемии (рекомендации детям и родителям).

Обстоятельства иногда складываются таким образом, что значительную часть времени суток взрослые и дети могут проводить дома, и очень важно и правильно обустроить времяпровождение, чтобы оно принесло пользу уму и телу: поддержало, восстановило здоровье, наполнило знаниями, развило умения и навыки разрешения проблемных ситуаций, укрепило детско-родительские отношения. Особенно это важно сейчас, когда не только дети находятся дома, но и многие родители.

На детский телефон доверия много обращений по теме: «Чем занять детей?», «Мне скучно», «Что делать?».

Детский телефон доверия предлагает детям, подросткам и их родителям свои рекомендации:

- **Самое главное – режим дня, структура дня, в которой обязательно следует предусмотреть четкое фиксированное время на гигиену, питание, сон, физическую нагрузку, учебные занятия, досуг, домашние обязанности, заботу о близких, общение.**
- **«Движение – это жизнь». Даже находясь в ограниченном пространстве собственной квартиры, придумайте интересные формы движения: мастер-класс по танцам (а если вместе с родителями, то это уже совместная деятельность, которая является залогом эмоционального контакта и делового сотрудничества), интернет- уроки самообороны (а если вместе с папой, то это уже пример для подражания). А может просто попрыгать, отжаться, присесть на «кто больше?».**
- **Учебная деятельность согласно поступившим заданиям от школы, но не ограничивайтесь этим. Сейчас удобное время для повышения своих знаний и компетентностей, поищите в интернете согласно своим запросам интересные интернет - уроки, или информацию, на основе которой можете составить собственный план по продвижению самого себя (блоги).**
- **Питание – сделайте его разнообразным и интересным: сейчас удивительное время совместно с детьми что-то приготовить, придумать сочетаемое и полезное. Уважаемые родители, предоставьте возможность детям самим для всей семьи приготовить обед или ужин.**

Это тоже творческий процесс и самое главное, дети учатся заботиться о своих близких, а вы можете позволить себе расслабиться и получить удовольствие.

- **Досуг у каждого свой:** распределите время таким образом, чтобы было время для уединенных занятий (общение в сети, чтение, рисование, хобби и т.д.) и совместных – посмотреть фильм или мультфильм, написать письмо бабушке «на удаленке», составить поздравление или пожелание работающей маме (папе), поиграть в настольные игры. Ведь именно игры в «живом» формате дадут вам возможность вместе посмеяться, пошутить, порадоваться при победе, учиться поддержке при проигрыше.
- **Домашние обязанности** необходимы всегда и детям также – обсудите вместе с ребенком и с другими членами семьи, как все будут заботиться друг о друге, кто что делает, предусмотрите поощрения, бонусы. Используйте сегодняшнее время для определения обязанностей, с учетом желаний и возможностей, закрепите поощрением, этим вы поможете и себе и детям, научите их не только «брать», но «давать».
- **Порекомендуем использовать совместное времяпровождение для** повышения у детей произвольного внимания, да и взрослым это не помешает. Игры вам в помощь:
 - **Требуется всего 5-10 минут в день, чтобы в игровой форме потренировать внимание ребенка.**
 - **«Что пропало?»**
 - Разложите на любой поверхности несколько мелких предметов (15-20 штук). Это может быть, все, что угодно, карандаши, мелкие игрушки, монеты, бусы, кубики. Предложите ребенку рассмотреть их и запомнить, как они расположены. Потом ребенок должен отвернуться или выйти из комнаты.
 - Поменяйте расположение предметов, уберите несколько или добавьте новые. Ребенок возвращается и определяет, что изменилось.
 - **«Найди цвет», «Найди форму»**
 - Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все предметы желтого или любого другого цвета. Или все крупные, квадратные и т.д.
 - **Школьнику, когда он научился хорошо читать и писать, можно предложить более сложные.**
 - **Корректурa**
 - Предложите ребенку любой текст, поначалу небольшой. От него требуется находить и зачеркивать слова в тексте. Сначала это одна буква, потом несколько, причем одна вычеркивается, вторая подчеркивается.
 - **Обнаружение ошибок в тексте**
 - Нужно предложить ребенку короткий текст (5-10 предложений), в котором специально сделаны ошибки. Лучше, если они не будут

связаны с орфографией. Это должны быть подмены букв, слов, пропуск букв, смысловые ошибки.

- Пусть ребенок выберет ручку: красную или зеленую. И найдет все ошибки в тексте, и исправит их.
- **Найди слова**
- Требуется отыскать в каждом слове спрятавшееся там более короткое слово.
- Например, дорога, пирожок, коса, зубр, смех, китель, укол, столб, волк, удочка, олень, мель и так далее.
- **Более сложная разновидность этого задания** – длинный, на первый взгляд, бессмысленный набор букв, в котором нужно разглядеть правильные слова, анаграммы.
- **Позагадывайте загадки, попридумывайте шарады, да и любые кроссворды, сканворды, sudoku** – все поможет натренировать внимание, память, получить знания.

Мы рядом с Вами:

Детский телефон доверия 8 800 2000 122 – для детей, подростков и их родителей: анонимно, круглосуточно, бесплатно.

38-03-03 – областной телефон доверия для взрослых по их взрослым проблемам.

Начальник отдела экстренной психологической помощи Миронова Н.Р.