

А нам дома не скучно! Советы педагога-психолога



Изоляция - наиболее эффективный способ остановить распространение коронавируса. Но нам приходится проводить дома с детьми больше времени, чем обычно. Как же его правильнее организовать в эти дни?

Организация

Самое главное- правильная организация времени, соответствующая конкретной ситуации каждой семьи. Для этого, мы можем вспомнить, как мы справляемся со всеми делами во время каникул, и позаимствовать те идеи, которые можно использовать и в данной ситуации.

Кроме того, необходимо найти эту точку равновесия, чтобы малыши **не слишком злились** на вынужденное затворничество и не обвиняли во всем случившийся хаос.

Итак, смотрим семейные фильмы вместе, играем в настольные игры, общаемся, рисуем или занимаемся **другими видами художественной деятельности...** Все варианты хороши, потому что для самых маленьких, присутствие и внимание их родителей- лучший подарок.

Быт

Определите количество часов, которое ваши дети проведут без вас или вашего партнера. Проанализируйте, насколько они «взрослые» и самостоятельные, в зависимости от возраста и основываясь на предыдущем опыте. Могут ли они оставаться дома одни? Если нет, **попробуйте найти взрослого, который смог бы ухаживать за ними во время карантина.**

Детям очень важно сразу дать понять, что это не отпуск. Что рутинные обязанности должны продолжаться, хотя и с некоторыми нюансами. Поэтому старайтесь поддерживать стабильные графики с точки зрения времени дневного (если есть) и ночного сна, подъема с кровати, приема пищи....

Постарайтесь сделать ваш карантинный день похожим на то время, что было раньше. Привычный быт обеспечивает стабильность и помогает нам быть более продуктивными. Ребенку тоже это необходимо, поскольку учебный год продолжается благодаря технологическим достижениям и компьютерным ресурсам.

Еще можете попросить детей помочь вам в работе по дому. Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья. Даже мытье полов или приготовление пищи может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело! Также постарайтесь, насколько это возможно, **обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны**. Если у вас есть участок, внутренний дворик или сад — отлично. В противном случае чтения книги на балконе или у открытого окна тоже может быть достаточным.

Представьте, что карантин из-за коронавируса: досуг для дома!

Досуг является одним из аспектов, который в наибольшей степени ограничен невозможностью покинуть дом. Однако это прекрасное время, чтобы поиграть во все те игрушки, которые были убраны в дальний ящик. А еще это отличная возможность провести качественное время с семьей.

И последнее, но не менее важное: имейте в виду, что дети долгое время не будут видаться со своими друзьями. К счастью, сегодня технологии позволят им оставаться на связи посредством видеозвонков или какой-нибудь **сетевой многопользовательской игры**.

Ну, а всем родителям, остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь **сохранять оптимизм**. Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими. Давайте ценить его!

Карантин для творческого человека - почти отпуск!

Предлагаем список идей для занятий с детьми-дошколятами.

Итак, творим своими руками!

1. Нарезьте фигурки для театра теней из картона, приделайте шпажки или трубочки от коктейлей. Играйте на сцене из коробки без дна или прямо на стене, светя на фигурки фонариком из смартфона.
2. Постройте дом из чего угодно! Коробки, обрезки картона, остатки стройматериалов с ремонта, пластиковые баночки, которые некуда сдать на переработку, камни, сеточки, палки. Всё это может стать домом будущего! Присоедините светодиод к круглой батарейке или положите внутрь гирлянду, чтобы дом светился вечерами.
3. Папье-маше проще, чем вы думали. Слепите из пищевой фольги любую фигурку, в миске соедините клей ПВА с водой, окунайте в смесь салфетки и наносите слоями на фольгу, давая им немного просохнуть. Так можно создать целый город или персонажей из любимой книги.
4. Отдельный вид искусства, доступный детям с двух лет, при этом интересный и взрослым... Коллаж! Доставайте старые журналы, вырезайте детали нужной формы и цвета или просто картинки, которые понравились, а потом приклеивайте на большой лист (чем больше, тем лучше). Сделайте картину с сюжетом или абстракцию.
5. На карантине мы привыкли часто мыть руки, но и вообще, игры в ванной остаются полезными и веселыми! Разрешите ребёнку сделать себе "татуировки" специальными мелками для ванной или водорастворимыми маркерами. Потом, набираем ванную с пеной и пусть смывает их, наслаждаясь цветной водой и атмосферой хулиганства.

Всем желаем не впадать в панику и отлично провести время, несмотря ни что. И конечно, здоровья Вам, всем Вашим родным и близким!

Материал **подготовила:**
педагог-психолог
МОУ Детский сад № 285
Л.В.Фролова

