

Чем занять дошкольника в режиме самоизоляции?

Обычно дети расслабляются, когда им приходится сидеть дома и не ходить в детский сад. Будь то обычные выходные или такие вот вынужденные каникулы. Чтобы дети не скучали, не слонялись из угла в угол, составьте вместе с ними план всех занятий и мероприятий, которыми бы они хотели разнообразить свои дни. Придумайте и нарисуйте календарь на каждый день. Назовите дни как-нибудь необычно. Например, «День наоборот», когда все можно делать шиворот-навыворот: одежду надевать задом наперед, ходить спиной вперед, говорить, переставляя слоги... Или загадайте на каждый день новую ролевую игру. Один день вся семья – пираты, на следующий – вы семейство монстров или инопланетян. Детям очень понравится. Они такое нафантазируют! Придумайте костюмы, сделайте маски, определите правила игры.

Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия, как в детском саду.

1. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д.), то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
2. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

