

Консультация для родителей «Как интересно и с пользой провести время в самоизоляции»

Сейчас очень важно взрослым правильно реагировать на сложившуюся ситуацию. Необходимо помнить, что дети впитывают все, что слышат и видят, как губка. Они наблюдают за тем, как Вы поступаете, как решаете проблемы, как живете и перенимают от Вас очень многое. Часто просто неосознанно, на уровне подсознания. Находясь в ситуации информационного стресса, тревожность, страхи и панические реакции могут передаваться Вашим детям. Мы должны помнить с Вами главное правило: «Спокойные родители – спокойные дети».

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить адекватное отношение к происходящему. Ведите себя сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей (здесь идет речь о старшем дошкольном возрасте) о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации. Не обсуждайте подробности «ужасов» из интернет-ресурсов с детьми или в их присутствии!

И ситуация такова, что, действительно, лучше соблюдать рекомендации по режиму самоизоляции и не выходить из дома; хотя Ваши дети, будут рваться на улицу или в гости.

Сейчас очень нужно дать понять ребенку, как важно и бесценно время, проведенное со своей семьей.

- Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных выходных. Составьте список того, что нужно и хочется сделать.

- Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

- Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослыми дела, которые давно откладывались.

- Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом, вместе посмотреть детские фильмы, почитать сказки, лепить, рисовать.

- Вы вместе можете приготовить какое-то новое интересное блюдо.

- Настольные игры. Пришло время, достать их из «долгого ящика»

- Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

В прикрепленном ниже документе, я сделала для Вас, уважаемые родители, подборку игр для всей семьи.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.