

*Рекомендации
родителям
«Чем занять детей на
карантине»*

Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей во всем мире. Улицы городов пустеют, торговые центры, театры и музеи закрываются, а многие работодатели переводят своих сотрудников на удаленную работу. Но сидеть дома придется не только взрослым. Во многих странах из-за угрозы распространения инфекции закрываются школы и детские сады, и с недавних пор это коснулось и России. Это означает, что большинство семей должны будут провести продолжительное время под одной крышей, соблюдая карантин и, по возможности, рабочий и учебный режим



Тут-то у многих и начинаются проблемы. Только представьте: 24 часа в сутки мамам и папам приходится удаленно работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратишься: при пандемии коронавируса пожилые люди находятся в особой группе риска, а дети, хоть и переносят заболевание легче, – одни из самых частых его переносчиков.

Чем же занять ребенка во время карантина? Что делать, если у вас срочная видеоконференция с руководством, а маленький карапуз лезет на коленки и отчаянно требует внимания? Как совладать с неугомонным школьником и заставить его делать уроки, а не пропадать целыми днями в гаджетах?

Спокойствие, только спокойствие.

Главное – не паниковать. Об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: карантин – это не страшно, говорит практикующий детский психолог, кандидат культурологии
Е.Лосева.

Режим - прежде всего!

Одна из самых важных вещей во время карантина – это режим. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

Различные постройки



Чтение книг

Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

Просмотр телевизора

Нет ничего плохого в том, чтобы дать детям возможность насладиться "дополнительным отпуском" дома в компании любимого мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, главное – знать меру.

Настольные игры

Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру. Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика. Сейчас это особенно популярно: игры можно купить в любом детском магазине, заказать по интернету, а так же смастерить самим!

Рисуем вместе



Занятия творчеством

Направьте энергию ребенка в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе.



Будьте здоровы и помните,
дети – отличная компания!
Главное – правильный подход и
позитивный настрой. И тогда
ваши вынужденные выходные
пройдут с пользой, весёлыми
моментами, а главное – без
головных болей!