

Рекомендации для родителей дошкольников как пережить период самоизоляции



Режимные моменты:

- важно сохранить привычный распорядок, но можно и составить новый распорядок дня вместе со своим ребенком;
- структурировать время и пространство вокруг себя и ребенка;
- соблюдение режима позволяет построить домашние дела, избежать состояния хаоса и чувства тревоги

Выключить

компьютер, телефон, планшет, телевизор на 2 часа и всей семьей устроить:

- веселую физминутку,
- поиграть в подвижные игры,
- выучить новую детскую песенку или проговорить несколько скороговорок,
- устроить конкурс на лучший вокальный или танцевальный номер, а может и театральное представление...



Право на отдых:

каждый член семьи имеет право на отдых в течение дня договоритесь с близкими в какое время для всех и Вас наступает «час тишины». Отдых наедине с собой позволяет восстановить ресурсы, привести в порядок мысли и чувства и соскучиться за близкими и родными.

Займитесь изменением внутреннего дизайна своего помещения:

- сделайте перестановку, даже малейшее изменение во внутреннем убранстве передвинутый стол или кресло меняют нашу привычную картину жизни, приносят новые эмоции и ощущения, помимо этого, данные манипуляции позволяют потратить лишнюю энергию в условиях самоизоляции и сниженной физической активности;
- соорудите вместе с ребенком шалаш, где ребенок может уединиться;





Совместные игры

могут быть очень разнообразными:

- рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего;
- в сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки;
- разрешите ребенку приготовить что-нибудь самостоятельно;
- пересмотрите старые фотографии вместе с ребенком

Казанцева Е.В., к.психол.н., доцент кафедры психологии ТИ имени А.П.Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»

Холина О.А., к.психол.н., доцент, зав. кафедрой психологии ТИ имени А.П.Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»