

РЕКОМЕНДАЦИИ от педагога- психолога.

Рекомендации родителям в период самоизоляции

Сейчас не простое время для всех нас. Все мы находимся в условиях самоизоляции и большинство из нас ограничены пределами квартиры. В этот период особенно важно придерживаться следующих правил.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.

Будет здорово, если вы будете придерживаться режиму дня детского сада. Это позволит ребёнку после длительного пребывания дома вернуться в привычное для него русло без вреда для его нервной системы.



СТАРАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ.



Дети по своей природе очень подвижны. В ситуации с самоизоляцией их двигательная активность ограничена.

- Ежедневно делайте всей семьёй зарядку.
- Играйте с ребёнком в игры малой подвижности.

ДОСТАТОЧНО ОТДЫХАЙТЕ.

Только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, дети 5-6 лет—13 часов в сутки, 7-8 лет—12 часов в сутки. Не забывайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен:

- Спать днём не менее 1,5 часа.
- Ложиться спать не позднее 21.00.

Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для здоровья ребёнка.



ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ.

Главный вид деятельности ребёнка дошкольного возраста—это игра. Именно через неё ребёнок познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним, контактирует со своими близкими, сверстниками и другими взрослыми.



ЗАНИМАЙТЕСЬ СОВМЕСТНЫМИ ДЕЛАМИ.



Привлекайте ребёнка к совместным делам по дому. Давайте ему посильные для его возраста поручения. Пусть у него также, как и у всех членов семьи будут свои обязанности: покормить домашнее животное, убрать посуду со стола, полить цветы и т.д.

ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ.

Дети любят сказки. В период самоизоляции у вас появилось больше свободного времени. Самое время начать читать новую книгу.



ЗАНИМАЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ ТВОРЧЕСТВОМ.



В детском саду постоянно проходят занятия с детьми по лепке, рисованию. Этот вид деятельности вызывает большой интерес у детей. Он способствует развитию творческого воображения. Даёт возможность ребёнку проявить свою индивидуальность и выразить эмоции, чувства.

Берегите себя и своих близких!

Рекомендации родителям в период самоизоляции

1 Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2 Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.

3 Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.



Рекомендации родителям в период самоизоляции

4 Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5 Дети могут реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

6 В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.



