Рекомендации родителям в период карантина

Психолог МАДОУ города Костромы «Детский сад № 8»

1. Продолжаем сохранять привычный режим (питание, сон, игры).
2. Можно привлечь детей к домашним делам.
3. Планируйте каждый день.
4. Обращайте внимание, что нового научился делать ваш ребенок. Похвалите. Если он или вы друг другу оказали помощь, поблагодарите.
5. Уделяйте больше времени свободной игре для развития фантазии, самостоятельности ребенка.
6. Минимизируйте время в гаджетах по возможности. Договаривайтесь сколько времени и когда у ребенка будет доступ к ним. Для просмотра мультфильмов желательно выбирать телевизор или ноутбук с большим экраном. Также с помощью цифровых технологий можно найти новые пути развития (платформы с развивающими заданиями, творческими занятиями).
7. Учитывайте ваши ресурсы. Находите время на себя! Это нормализует ваш эмоциональный настрой.
8. Не ругайте себя и детей, если что-то не получается.
9. Больше занимайтесь физическими, дыхательными, активными упражнениями. Проветривайте чаще свой дом.
10. Включайте все каналы восприятия в жизнедеятельность ребенка (визуальный, аудиальный, кинестический).
11. При организации совместной деятельности и в её процессе учитывайте возраст ребенка и его интересы. Важно не заставлять его делать то, что он не хочет, но можно завлекать каким-либо образом, например, вызывать интерес, или предлагать соревнование и т.д. Если у вас нет сил или интереса играть и делать то, что хочет делать ребенка, имеет смысл искать компромисс. Или найти «место» в игре ребенка, где вам будет комфортно, например, сидеть рядом и просто смотреть. Или найти такую игру, которая будет интересна и вам и ребенку.
12. Интеллектуальные задачки желательно оформляйте в виде квестов, не давайте всё сразу, растягивайте на день, чередуйте виды деятельности.
13. Перед каждым энергозатратным для мозга занятием делайте дыхательную гимнастику. Начните с элементарного: короткий вдох носом, длинный глубокий выдох ртом.
14. Вносим позитивные ноты в жизнь. Подумайте - какая вам может быть польза от сложившейся ситуации.

Чем интересным можно заняться вместе с детьми?

- ✓ Достать фотографии ребенка и рассказать ему о том, как он родился и что с ним происходило, когда он был маленький
- ✓ Посадить огород на окне
- ✓ Вместе собрать детскую одежду и игрушки, из которых ребенок уже вырос. Можно рассказать о благотворительности.
- ✓ Почитать вслух
- ✓ Поиграть в настольные игры или придумать свою
- ✓ Приготовить вместе что- то вкусное
- ✓ Организовать семейный концерт (театральное представление)
- ✓ Делать зарядку всей семьей
- ✓ Снять семейный фильм о вашей жизни и хобби
- ✓ Создать коллаж с фотографиями семьи и вашими общими желаниями
- ✓ Придумать рассказ и нарисовать собственные иллюстрации к нему
- ✓ Устроить выставку ваших творческих поделок и придумать ее презентацию
- ✓ Организовать активные игры с правилами, полосы препятствий, танцевальный батл