

Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома

Режим добровольной самоизоляции внес изменения в образ жизни каждой семьи. Психологи утверждают, что замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса.

Задача родителей, находясь дома, привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье;
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями;
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах;
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.;
- поощрять физическую активность ребенка;
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка;
- поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах);
- поддерживать семейные традиции, ритуалы.

Обратите внимание!

❖ В первую очередь, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

❖ Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

❖ Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

❖ Следуйте рекомендациям, которые Вы получаете от детского сада по занятиям с детьми. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от педагогов и администрации ДОУ. Родители и близкие дошкольников могут повысить привлекательность занятий с использованием электронного ресурса, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии, в выполнении творческих работ и тогда совместное времяпрепровождение превратится в увлекательную, познавательную игру – занятие. Для ребенка

– это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

❖ Хорошо, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуется обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общими любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

❖ Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Обязательно следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.

❖ Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

❖ Семейные каникулы дома – отличный шанс систематизировать знание родословной семьи, составить генеалогическое древо своего рода, организовать настоящую поисково-исследовательскую работу с участием всех членов семьи.

❖ Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья семьи. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.

❖ Для того, чтобы провести каникулы интересно и с пользой, предлагаем посетить виртуальные музеи, электронные библиотеки и галереи. (Некоторые ссылки размещены на сайте <http://zvezdochka121.ru> в разделе «Родителям»).

Разработала:
Заместитель заведующего по УВР МБ ДОУ №121
Матвейцева Наталья Анатольевна