

В период самоизоляции для родителей и детей.

Уважаемые родители (законные представители) наших воспитанников! Мы сейчас все переживаем не совсем привычное для нас время. Мы все столкнулись с изменением нашего обычного жизненного уклада. Произошла смена привычной жизнедеятельности, изменился режим дня, спад физической активности, мы испытываем ограничение в свободе и, наверное, самое главное, мы все испытываем эмоциональные перемены. В наши дни, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникают много сложностей, вопросов, непониманий. Возможно многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьные и дошкольные учреждения. Но это время дает возможность узнать друг друга лучше, понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

Как общаться с ребёнком в период самоизоляции? Как и что объяснять малышу относительно сложившейся ситуации? Предлагаем Вам несколько рекомендаций, которые, надеюсь помогут, как ребёнку, так и взрослому.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только тогда, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы. Фильтруйте информацию. Не можете отделить негативную информацию от конструктивной? Выключите телевизор вовсе. Откажитесь от соц. сетей. Хотя бы временно. Если следить за новостями нужно, соблюдать условие – на каждую страшную, неприятную, огорчительную весть непременно найдите в противовес что-то в позитивном ключе, успокаивающее, стабилизирующее.

- Постоянно говорите ребёнку, что любите его и что сможете защитить в опасных ситуациях.

- Если ребёнок маленький, придумайте дополнительных защитников в лице домашнего животного, игрушек, ручки, лампы. А лучше развивать веру в себя, к которой можно обратиться в любое время.

- Развеивайте страшные образы реальностью, расскажите, почему не стоит бояться, и переведите всё в шутку. Будьте последовательны в своих рассказах и позаботьтесь об информировании своего ребёнка (в силу возраста и индивидуальных особенностей). Подумайте, всю ли нужную информацию вы сообщили о профилактике и самых простых мерах гигиены.

- Расскажите о правилах профилактики, которых нужно придерживаться и тогда ничего страшного не произойдёт. С детьми помладше можно придумать вместе коллажи и рисунки, заняться лепкой и трансформацией этого же самого предмета во что-то более жизнерадостное, здоровое и красивое.

- Вместе смотрите мультфильмы, читайте вдохновляющие истории, в которых герои сталкиваются со страхами и в конце побеждают их.

- Найдите ребёнку дополнительные занятия и увлечения: просмотр старых фотографий, пение, рисование, чтение книг, выполнение д.з. в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну. Это позволит занять свободное время дома, выплёскивать эмоции и энергию, больше общаться с семьёй, обмениваться опытом с другими детьми.

- Сейчас самое благодатное время для правильного режима дня. Все могут вдоволь выспаться, чего не сделаешь в обычном режиме. С самого детства у нас копится дефицит сна: в садик, в школу, в вуз, на работу. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

- В период карантина избежать страхов и тревоги полностью невозможно. И если страхи и тревога мешают ребёнку и взрослому жить спокойно, то с ними нужно учиться справляться. Конечно, всё должно быть в меру. И самое важное, внимательно слушайте и старайтесь понять чувства своего ребёнка. Во время разговора ребёнок выплеснет негативные эмоции и ослабит их. А вы будете знать о переживаниях

- Страхи – это естественная реакция, защитный механизм, который предостерегает совершать опасные и необдуманные поступки. Видов страхов очень много, от абсурдных простых до фантазийных навязчивых. Главное в такой ситуации, понять и попытаться помочь ребёнку.

- Даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее. Нужно ввести мораторий на выяснения отношений. Тесный контакт с членами семьи, что мы видим, - сочувствие, заботу, поддержку, или равнодушие, панику, гнев? Ваши родные – просто люди. С человеческими слабостями. Но и с достоинствами тоже. Найдите них. Больше разговаривайте. Делитесь с родными своими чувствами. Фантазируйте о хорошем совместном отдыхе, стройте совместные планы на будущее.

- Смените негативные мысли на позитивные. Любое состояние двойственно. Сосредоточьтесь на чем-то положительном и помните, что *«красота в глазах смотрящего»*. Этому способствует воображение увидеть нечто необыкновенное в повседневном и обыденном (в луже видеть небо и облака; временная самоизоляция - время для себя).

- Появилось время пообщаться с самими собой. Для осознания текущего момента здесь и сейчас задайте себе вопросы: Кто я? Какой я? Каким я хочу быть? Куда я иду? Зачем мне это нужно?

- учитесь оказывать самоподдержку - доверять себе, слышать себя, подключать позитивное мышление. Говорить себе: «Я справлюсь», «У меня все получится», «Нет безвыходных ситуаций», «Трудность – это возможность измениться», «Все, что происходит, к лучшему».

- Выпрямите спину и улыбнитесь. Здоровья всем и крепости духа!

В качестве профилактики сохранения и укрепления психического и физического здоровья можно использовать комплекс упражнений, направленный на успокоение путем психофизиологической разрядки организма, что позволяет снять накопленное телом и духом напряжение и справиться со стрессом в целом.

«Минутка от стресса»

Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 3-5 минут.

Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 3-5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

Эскимо. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицо, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.

Морское побережье. Усевшись поудобнее на диване, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.

Семь свечей. Эта процедура включает элементы гимнастики и визуализации (гимнастика против стресса, как известно, очень помогает). Представьте, будто перед вами зажжены семь свечей, которые необходимо по очереди задуть. Визуализировав, неспешно проделайте это с каждой по очереди, представляя всё в мельчайших подробностях. «Задув» все семь светил, погрузитесь в темноту и дайте голове отдохнуть от навязчивых мыслей.

«Все получится». Этот метод поможет сосредоточиться на проблеме и решить её. Пошагово продумывайте действия, концентрируясь на ощущении, которое возникает после каждого проделанного «шага». Запомните свой теоретический план и воплощайте его в жизнь.

«Выжатый лимон». Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас, сидя на диване или на полу. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

Масштаб. Упражнение пригодится тем людям, которые зациклены на довольно несущественной проблеме и осознают этот факт. Но поделаться со своей тревогой ничего не могут. Закройте глаза и представьте, будто находитесь в доме, который расположен посреди длинной улицы. Улица принадлежит району, район – городу, тот – стране, страна – материку. Далее идёт планета, Вселенная. Проникнитесь степенью величия мира и поймите, насколько ничтожен масштаб вашей проблемы.

Качели. Сядьте на ровную поверхность и обхватите колени руками, приблизив их к лицу. Спину округлите. Раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такая гимнастика для снятия стресса через медленные движения настроит вас на мирный

лад.

Сделайте вдох - выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «У меня все получится!» Любой кризис, сложная, неблагоприятная ситуация могут стать шансом для вас что-то исправить в своей жизни, изменить к лучшему, начать двигаться вперед, развиваться, вырасти, стать другой личностью.

Пожалуйста, поддерживайте связь с воспитателями ваших групп, сообщайте о самочувствии, задавайте интересующие вас вопросы. Мы всегда готовы вас проконсультировать, что-то подсказать, разъяснить и помочь.

Придерживайтесь режима дня для дошкольников, который действует в детском саду. Для ребенка важны полноценный сон, правильное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, обеспечение необходимой двигательной активности. Охраняйте психическое здоровье детей: лимитируйте время нахождения перед телевизором, компьютером, ноутбуком, планшетом, ограждайте девочек и мальчиков от тревожных новостей и страхов.

Рекомендуем использовать совместные игры:

1. **Пазлы.** Начинать собирать пазлы можно уже с 2-3 лет. Это развивает логику.
2. **Ребусы и лабиринты.** Такой вид игр направлен на формирование логического мышления, памяти, причинно-следственных связей.
3. **Раскраски и рисование.** С малышами необходимо обязательно рисовать и раскрашивать. Это улучшает внимание, развивает воображение и чувство цвета. Рисование помогает детям расслабиться, они создают свои миры, сценарии и сюжеты. Плюс к этому пальчиковые раскраски улучшают мелкую моторику.
4. Юным строителям понравится складывать башни, да так, чтобы они удерживались как можно дольше. Смысл в том, чтобы вытащить детали из нижних этажей и продолжить строительство. Сооружение приобретает самые необычные формы.
5. **Монополия для детей.** Игра развивает стратегическое и тактическое мышление, фантазию, воображение. Ребята могут представлять себя банкирами, магнатами.
6. **Кубики и куклы.** Процесс игры невозможно представить без обычных кукол, кубиков и разных hand-made. Такие игры развивают логику, мышление, фантазию, мелкую моторику, даже самостоятельность. Задача взрослого – следовать логике малыша. Он сам расскажет, что он хочет.
7. **Для совместных игр.** с ребёнком также подойдут различные подручные материалы, главное проявить фантазию! Учим буквы с помощью гречки. Уж чего-чего, а гречки сейчас в каждом доме большие запасы. Один килограмм пусть пойдет на развитие малыша. В небольшую коробку насыпаем тонкий слой гречки, выдаём ребёнку любую ручку или фломастер, ставим перед ним шаблон буквы, и пусть воспроизводит букву на гречневом пространстве. Также можно предложить ребёнку

выложить любой рисунок используя разные виды круп. Главное всё делать под контролем взрослого.

8. Считаем или собираем что-то на скорость. Все, на что упадет ваш взгляд можно превратить в игровое снаряжение. Главное, что это были мелкие предметы, и их было много. Цель - собрать что-либо на скорость в течение одной минуты:

- Забросьте большее количество игрушек в корзину.

- Собирайте карамельки китайскими палочками - кто больше? Постройте самую высокую башню из пластиковых стаканчиков. Сосчитайте все предметы круглой формы на кухне. и т.д., всё зависит только от вашей фантазии.

9. Домашняя канатная дорога. Натяните несколько веревок между ножками стульев, объясните ребенку, что теперь это ваша канатная дорога. Возьмите вешалку с прищепками - это кабинка на вашей канатной дороге. Мягкие игрушки - это ваши пассажиры. А ваш малыш - теперь главный на этой станции.

10. Играем в «Игры без ничего». Есть игры, в которые можно играть «без ничего». Для них нужно либо одно воображение, либо самые простые вещи. На первый взгляд, такие игры покажутся глупыми, но на самом деле они отлично развивают пространственное воображение ребенка, возможность запоминать и представлять несуществующее.

Например:

- **Альтернативный теннис.** Вам нужны две картонных или пластиковых тарелки, к доньшку каждой из них крепим скотчем по линейке - готовы «ракетки». Вместо мячика - воздушный шарик. Играем и смеемся.

11.Рисовальный диктант. Все дети любят рисовать, но чтобы их творчество не переключилось на всю столешницу и стены, а за рисованием он смог просидеть дольше, чем пять минут, давайте рисовальные задания. Делайте это в виде сказки. Расскажите ребенку историю, которую он должен проиллюстрировать. Например, «На полянке сидит медвежонок, возле него стоит домик с синей крышей и желтыми стенами, а рядом с домиком растет ромашка». Чтобы ему было легче начать рисовать, нарисуйте медвежонка сами, а дальше пусть продолжает малыш сам. Когда по вашей сказке рисунок готов, ребенок может продолжить и дорисовать ее самостоятельно. Так он будет учиться фантазировать и станет словесно выражать то, что хочет изобразить.

12. Детектив в темноте. Когда родители рядом, легко побороть разные страхи, тот же страх темноты. А справиться с этим помогут обычный фонарик и несколько интересных заданий. Во время таких тренировок ребенок не только перестанет бояться заходить в темную комнату, но и будет учиться ориентироваться в непривычных для него условиях. Для игры выдайте малышу фонарик, включите в комнате приглушенный свет. Пусть маленький детектив при свете фонарика найдет загаданные ему предметы. Для начала они должны быть большими — подушка, большая мягкая игрушка, бокс с конструктором и т. д. После того как он научится ориентироваться в сумерках, спрячьте меньший по размеру предмет. Например, засуньте его под одеяло.

13. **Мамина помощница.** Дети любят помогать на кухне. Но часто такая помощь бывает либо опасной - дети любят резать, подходить к горячей плите либо затягивают процесс приготовления пищи. Занять ребенка на некоторое время помогут индивидуальные «взрослые» задачи. Кроме того, такие игры помогут развить усидчивость и мелкую моторику. Вариант занятия на кухне - сделать украшения из бакалеи. Для этого понадобятся макароны с широким отверстием внутри. Предложите ребенку сделать бусы или браслет. Дайте ему шнурок с твердым кончиком - для того чтобы было удобно протягивать через макароны. Покажите, как нужно нанизывать. Можно усложнить задание - сказать, как нужно чередовать формы.

14. **Собери все подарки.** Эта игра не только развивает в ребенке настойчивость, но и учит считать. Расскажите ему, что утром к вам приходили ежик и зайчик и принесли подарки. Только пока несли, растеряли их по всей комнате. Сами же заранее спрячьте в доступных и безопасных для ребенка местах яблоки, конфеты, грецкие орехи и т. д. Предложите малышу их найти. Но договоритесь, что пробовать угощения можно будет только тогда, когда он соберет пять, семь или десять презентов.

15. **Полезные перевозки.** Эта игра учит внимательности. Поставьте на одном конце кухни несколько кастрюль, а в другом разложите разную бакалею по прозрачным пакетам (удобно брать довольно крупные сыпучие продукты: фасоль, вермишель, чечевицу и т. д.). Ребенок должен "подъехать" на грузовике (или с коляской для кукол) к пакетикам с продуктами — это будут мешки с урожаем - и по одному перевезти их к кастрюлям - это будет склад. Подъехав к "складу", ребенок должен развязать пакетик и высыпать крупу в соответствующую кастрюлю. Важно не перепутать - предупредите малыша, что из того, что он привезет "на склад", будет готовиться обед.

16. Можно использовать сайты:

- **Раскраски.** Этот сайт посвящен только раскраскам. Раскраски на любой вкус и для детей всех возрастов - из мультфильмов, из фильмов, из сказок, комиксов и передач. Для девочек и для мальчиков. Все они доступны для печати на листах А4 или для раскраски онлайн. <http://www.raskraska.com/>

- **Сайт Дошкольники.** Тут много полезной информации для детей и родителей: детские песни, кроссворды, стихи для детей, мультфильмы для детей, обучение онлайн для дошкольников, игры онлайн. <http://www.doshkolniki.com/>

- **Детский портал «Чудо-Юдо».** Это безопасное пространство для детей, где они могут общаться, находить друзей, смотреть мультфильмы и скачивать полезные материалы для распечатки на принтере. <https://chudo-udo.info/>

- **«Развивающие игры для вашего голопуза»** - так называется сайт с небольшим количеством ярких, понятных малышам и содержательных флеш-игр. Игры представлены в разделах «Алфавит», «Цифры», «Логические», «Внимание и память», «Пазлы». <http://golopuz.org/>

- **«Играемся»** - еще один сайт с обучающими бесплатными играми для детей. Игры разбиты на категории: на внимание и память, на логику и мышление, загадки и

ребусы, пазлы, для малышей и другие. Реклама на сайте есть, но при правильном обращении со страницей ребенок может ее не заметить. <https://www.igraemsa.ru/>

- Сайт «**Развитие ребенка**» - старожил в интернет - пространстве для детей и родителей. На сайте много развивающих карточек и раскрасок для распечатывания. <http://www.razvitierobenka.com/>

- **Развитие детей** - максимально лаконичное и понятное название. Сайт полон конкретных практических рецептов: как научить пересказывать текст, научить вырезать ножницами, писать цифры, организовать веселый день рождения и многое другое. <http://razvitiedetei.info/>

- Придумать со своими детьми и их друзьями развивающие праздники, стенгазеты и различные обучающие активности вам поможет «**Почемучка**». На этом сайте много конкурсов для родителей и детей, есть своя библиотека и даже музыка и мультфильмы. <https://pochemu4ka.ru/>

Во время карантина берегите себя, своё здоровье и здоровье своих близких!