

Как вести себя родителям с детьми во время домашней изоляции.

В первую очередь задумайтесь о себе.

В условиях самоизоляции следует больше проводить времени со своим ребенком, чаще с ним играть и оберегать от тревог.

Дети остро перенимают настроение взрослых и могут догадываться о том, что происходит "нечто негативное в глобальных масштабах". В этой ситуации следует найти занятие для ребёнка и не дать ему впасть в уныние.

— **Это требует от родителей соблюдения рисунка поведения соответствующего: жестов, мимики и голоса, близкого общения с детьми, гораздо более тесного, чем это обычно бывает не в условиях чрезвычайной ситуации.**

Для семьи важно и полезно иметь собственную "базу" различных интересных и познавательных игр, так как они не только увлекают детей, но и подготавливают их к взрослой жизни. Кроме того, детей можно и нужно приучать помогать по дому, поручая им разные задачи и поощряя за их выполнение. Это, помимо прочего, поможет сформировать силу воли.

Сегодня родителям действительно очень трудно общаться со своими детьми, взрослые беспокоятся о том, чем накормить и занять ребенка, как привлечь его внимание. При этом родители постоянно либо раздражаются, либо тревожатся, либо испытывают страх.

Чтобы не нервничать, необходимо:

- 1. Следить за своим состоянием.** При первых признаках раздражительности, дискомфорта просто дать себе отдохнуть: принять ванну, послушать любимую музыку, сделать упражнения. Главное создать доверительную атмосферу в семье.
- 2. Проанализируйте свои переживания.** Взрослый человек должен сам понять, откуда возникает его дискомфорт, и попробовать с ним бороться.
- 3. Отследить момент,** когда во время общения с детьми возникает тревога, раздражительность, страх.

"Только после этого приступать к каким-то совместным делам дома".

Когда родители чувствуют себя уверенно и комфортно вместе с детьми, у них не возникает вопроса, чем они будут заниматься со своим ребенком всю неделю. Их это просто не беспокоит.

Занимайтесь вместе с детьми домашними делами, такими как уборка, приготовление еды, играйте в настольные игры.

Важно давать детям помогать себе по дому, не лишая их возможности почувствовать себя нужными. Важно не прерывать привычный распорядок детей. То время, что они проводили в детском саду, нужно посвятить занятиям и играм.

Одним из важных аспектов - водные процедуры, особенно для маленьких детей.

"Принимать ванну с морской солью, которая обеззараживает воду и дает ребенку получить удовольствие. Они после получасового купания хотят отдохнуть, будут лучше спать. Для ребенка там, где мама и вода, – это воспоминания внутриутробного состояния блаженства. Это очень хорошо помогает детям".

Игры для детей и взрослых дома

Но прежде чем начнем играть, не забудьте:

- отключить функцию родитель-советчик. Конечно, мы всегда знаем, как лучше, но здесь все должны быть на равных.
- играть нужно только с удовольствием. Подберите те игры для детей и взрослых, которые вызывают у вас хоть какой-то эмоциональный отклик.
- если игра не нравится ребенку, переключаемся на другую.

Для развития общительности и фантазии

Сквиглл.

Сначала ребенок рисует каракули и передает лист взрослому. Тот из них создает какой-нибудь образ. Затем наш художник дополняет рисунок и просит взрослого продолжить и т. д. По ходу игры старайтесь обсуждать картинки. Спрашивайте ребенка, что он нарисовал, можно помогать наводящими вопросами.

Необычное животное.

Ребенок рисует голову, загибает лист и передает взрослому. Тот рисует туловище, загибает лист и передает лист обратно и т. д.

Рисуем мыльными пузырями.

Для начала сделайте мыльно-красочную смесь из гуаши (5 ст.л.), жидкости для мытья посуды или шампуня (1 ст.л.) и воды (1 ч.л.). Опустите в смесь трубочку для сока и подуйте так, чтобы получилась пышная пена. А теперь листом бумаги слегка прикоснемся к мыльным пузырям. На ней отпечатаются необычные формы. Теперь можно взять в руки кисточки или фломастеры и вместе дорисовать эти фантастические узоры.

Сочиняем сказку.

Перед сном или где-то в дороге можно самим сочинять сказки. Это очень веселое и психотерапевтическое занятие (в таких историях дети всегда делятся именно тем, о чем думают). Для появления на свет интересного рассказа, по мнению известного итальянского писателя Джанни Родари, нужно всего лишь два слова. Причем, чем более чуждыми эти слова будут друг к другу, тем лучше. Тогда воображение будет вынуждено активизироваться, стремясь связать их в единый сюжет. Выбрать слова можно самыми разнообразными способами: спросим у папы одно слово, а у сестры – другое. Или найдем их на разных страницах словаря.

Живая картина

Поговорите о своих мечтах. А теперь пусть каждый покажет это с помощью пластики тела и мимики лица. Остальным нужно отгадать, что это за желание.

Развиваем внимание и концентрацию

Зеркало.

Ребенок будто бы смотрится в зеркало. Вы - взрослый - его отражение. Постарайтесь синхронно выполнять любые движения: медленно ходить по комнате, подпрыгивать, разводить руки, строить гримасы и смешные рожицы, не дотрагиваясь друг до друга. Через пару минут меняемся ролями.

Развиваем навыки сотрудничества и ловкость

Подними без рук.

Играть можно вдвоем или втроем. Для игры нужен мяч среднего размера. Ложимся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот и положить мяч между головами. Теперь встаем, поднимая мяч, и стараемся донести его до определенного места, не дотрагиваясь до него руками.

Вариант. Встать на четвереньки и положить мяч перед собой. А теперь попробуем, кто быстрее докатит до финиша мяч лбом, носом, локтем, коленкой и т.д.

Развиваем память и наблюдательность

Что изменилось

Сядьте на пол друг напротив друга. Один участник должен запомнить, как сидит ведущий. Потом он закрывает глаза, а когда открывает, то должен определить, что изменилось (положение ноги или руки, выражение лица и т.д.).

Вариант. Ставим на столе несколько предметов (от 3 до 6). Запоминаем и закрываем глаза. Ведущий убирает одну игрушку или меняет местами. Ребенок определяет, что пропало или изменилось.

Развиваем самоконтроль

В темпе барабана.

Кто-то из взрослых играет на барабане или другом ударном инструменте.

Ребенок двигается, пока звучит барабан. Когда музыка прекращается, он должен замереть на месте. Затем можно поменяться ролями. Для разнообразия можно менять темп игры на барабане (медленно, быстро, с ускорением). Ребенок должен следовать темпу.

Вариант. Когда прекращается игра на барабане, нужно назвать какое-нибудь число (в пределах десяти). Например, число пять. Тогда нужно остановиться и коснуться пола пятью частями тела. (Две ноги и три пальца или голова, два колена и две руки). Комбинации могут быть самые разнообразные. Приветствуйте оригинальные решения.

Если нет барабана, то можно использовать любые подручные предметы: кастрюли, ложки и т.д. Можно вместе смастерить маракас, засыпав крупу в пластиковую бутылку или в яйцо от киндер-сюрприза. И устроить концерт шумового оркестра, который будет аккомпанировать вашей любимой музыкальной композиции.

Развиваем навыки ориентации в пространстве

Автомобиль.

Расставьте столы, стулья и другие предметы по комнате. Легенда: ты - автомобиль, который едет темной ночью. У него не работают фары, но навигатор ему подсказывает путь. Ребенок «едет» с закрытыми глазами, а взрослый подсказывает путь. Потом поменяйтесь ролями. Для усложнения задания можно двигаться по полосе препятствий назад. Возможно, кому-то будет интересно посчитать, сколько раз автомобиль врезался.

Развиваем реакцию и координацию

Охотник за змеей.

Для этого потребуются веревка. Один игрок держит конец веревки, садится на корточки и двигает ей из стороны в сторону (это – змея). Другой участник пытается поймать змею, наступив на нее ногой. Когда хищница поймана, игроки меняются местами. Далее можно ловить змею другой ногой или руками. А потом змея решила уползти. Она быстро ползает по комнате, а охотник пытается ее нагнать и наступить.

Черепашьи гонки

Становимся на четвереньки, кладем на спину подушку. А теперь – на старт. Стараемся дойти до финиша, чтобы панцирь не упал.