

## Как с пользой пережить карантин с ребенком

С 23 марта 2020 года во всех субъектах Российской Федерации объявили вынужденный карантин из-за эпидемии коронавируса. Родители обеспокоенность этой ситуацией, появилась тревога. Дети лишены общения со сверстниками и возможности посещать различные досуговые мероприятия. Однако специалисты в области психологии спешат заверить родителей в том, что из ситуации с карантином можно извлечь пользу.

Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому психологи советуют не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — **объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус»,** сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

### **Ваше настроение и тревога передается детям**

Как известно, дети видят настроение взрослых и, если они будут говорить детям о том, что все «хорошо», а на самом деле — паниковать, обман будет быстро раскрыт.

- Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка.
- Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера.

Ребенок видит, насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней негативной окраски (и тем более, не запугивая!) объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.

### **В какие игры можно поиграть с детьми дома?**

В организации игр дома главными вопросами является два: во что играть и как. Игру можно перенести во всё, что окружает вашего ребёнка. Игра не только обучает, но и позволяет маленькому ребенку в доступной форме разобраться со многими психологическими и житейскими проблемами, которые постоянно встают у него на пути. Поэтому, дорогие родители, очень важно, чтобы вы играли

вместе со своими детьми. Игра детей не возникает стихийно, она складывается под руководством взрослого и в совместной деятельности с ним.

### **«Что пропущено?»**

Взрослый ведет счет по порядку, пропуская при этом какое-нибудь число. Ребенку, после того как взрослый окончит счет, необходимо сказать, какое число пропущено. Игра повторяется.

### **Игра «Подбери пару»**

На столе перед ребенком лежит 6 предметов. Нужно дать ребенку подумать и для каждого предмета найти пару. Например, попросите найти пару к блюдцу. Ребенок берет чашку и говорит: «В блюде наливают чай из чашки». Если ребенок затрудняется с ответом, ему необходимо помочь.

### **Игра «Что бывает...»**

Предложите ребёнку задавать друг другу вопросы:  
Что бывает большим? – Дом, машина, радость, страх и т.д.  
Что бывает узким? – тропа, лента, лицо, улица и т.д.  
Что бывает низким? Что бывает высоким?  
Что бывает длинным, коротким?

### **Игра «Угадай число»**

В игровой форме дети с удовольствием угадывают предыдущее и последующее числа. Очень любят загадывать числа и отгадывать задуманное. Задумайте, например число 10 и попросите ребёнка называть разные числа. Он называет, а вы говорите, названное число больше задуманного вами или меньше. Затем поменяйтесь с ребенком ролями.

### **«Зеркало»**

Данная игра научит ребёнка внимательно следить за движениями взрослого и подражать им. Предложите ему быть вашим зеркалом и повторять все ваши действия. Вы поднимаете одну руку – ребёнок тоже, вы топаете двумя ногами – ребёнок тоже и т.д.

### **«Сколько шагов»**

Попробуйте угадать, сколько шагов от угла до стола. Дети пытаются угадать, а потом проверяют правильность своего предположения.

Варианты:

Сколько гигантских шагов?

Сколько маленьких шагов?

Сколько шагов составляет метр?

Где шагов больше – между диваном и дверью или между креслом и столом?

### **«Измерение ладошками»**

Покажите детям, как определяются размеры предметов с помощью ладони. Сколько ладоней составляет длина стола, полки? Предложите детям сначала оценить на глаз длину различных предметов, а потом померить ладонями.

Варианты: используйте палец, стопу, прыжки. Всегда предлагайте детям предварительно оценить расстояние на глаз.

Что мы узнаём и развиваем? Ребята осваивают простой способ измерения предметов. Учатся видеть связь между абстрактными мерами длины (этот стол длиной в два метра) и конкретным способом измерения. Дети пробуют оценить размеры и расстояния на глаз и рассчитывать. Практикуются в счете.

### **«Потерянные в рисе»**

Высыпьте рис в коробку. Чем больше риса, тем увлекательнее игра. Соберите по паре различных мелких предметов (ложки, скрепки, пуговицы, монеты, ластик.....).

Закопайте в рисе по одному предмету. Раздайте детишкам по одному предмету, попросите их ощупать, а затем найти пару для каждого. Для детей постарше закопайте в рисе «сокровища». После этого предложите спрятать несколько предметов для вас.

Что мы узнаём и развиваем? Дети учатся слушать с помощью пальцев. Каждый раз, когда мы помогаем ребятам быть спокойными и сосредоточенными, мы оказываем им огромную услугу. Поиск предметов требует концентрации внимания, учит фокусировать внимание, отыскивая определенное количество предметов, ребенок учится считать.

### **«Игра в следопытов»**

Обрисуйте на листах бумаги по 1 или по 2 стопы ребёнка.

По желанию ребёнок может раскрасить свои следы (в горошек, в радугу, в полоску.....) Выложите листы дорожкой. Если 2 следа – прыгать двумя ногами, 1 – одной ногой (правой или левой). Если листы близко – короткие прыжки, если далеко – длинные.

### **Мультфильм - средство воспитания**

Воспитание играет важную роль в развитии ребенка. Для многих родителей это является делом хлопотным, ведь у современных людей сложная работа, разнообразные проблемы, поэтому воспитание ребенка уходит на второй план. Не стоит отчаиваться. Выход есть.

Объяснить ребенку «что такое хорошо», «что такое плохо», научиться отличать добро от зла, показать, как поступать нужно, а как не нужно помогут мультфильмы и кинофильмы. Да, это так. Сюжеты многих картин приближены к реальности, жизненные ситуации покажут ребенку, как себя следует вести, покажут картину мира. Ребенок все поймет на подсознательном уровне.

Вспомните себя в детстве. При просмотре мультфильма «Ну, погоди» вы понимали, что волк плохой и злой, что нельзя так поступать, нельзя хулиганить и от таких людей следует держаться подальше.

Дети - народ понимающий, они впитывают поступившую информацию как губка. В наше время намного меньше забот, связанных с просмотром фильмов и мультфильмов. Не нужно ждать, когда ту или иную картину окажут по телевизору. Ведь при наличии интернета можно смотреть фильмы онлайн. Это очень удобно. Можно найти практически любой фильм или мультфильм и заняться с ребенком просмотром. Но не стоит постоянно включать мультфильмы детям.

Хороший мультфильм нужно заслужить, он должен быть наградой. А если ребенок капризничает – лишите просмотра мультфильма. Прежде всего, следует найти мультфильм по вкусу, который будет не только интересный и поучительный, но и такой, который не нарушит психику ребенка и пойдет ему на пользу.

Для дошкольников стоит выбирать российские мультфильмы и фильмы. Их сценарии составляют в соответствии с психологическими требованиями. Российские мультики созданы специально для детей, для их ранимой психики, чтобы не навредить им. Они докажут ребенку, что добро всегда, при любых обстоятельствах побеждает зло. В интернете много контента, множество сайтов которые предлагают посмотреть фильмы онлайн. Но не все они отличаются качественными картинками. Нередко качество видеозаписи очень плохое. Следует выбрать сайт, на котором будет хорошее качество видеозаписей, которые не испортят зрение ребенка.

Если вы отнесетесь ответственно к выбору фильмов и мультфильмов, то ваш ребенок получит хорошее воспитание и жизненные уроки, которые пригодятся ему при формировании его мировоззрения.

### **«Совместная деятельность родителей и детей».**

В дошкольном возрасте очень часто родители не находят достаточно времени для совместной деятельности с детьми. Многие думают, что дети сами учатся, находясь рядом с взрослыми. На самом деле это не так.

Детей необходимо учить, и учить не назиданиями и лекциями, а учить в процессе совместной деятельности, показывая малышам как клеить, как резать, как держать кисточку и т.д.

Совместное творчество детей и родителей формирует хорошие доверительные отношения между ними, оказывает положительное влияние на развитие ребенка и приучает его сотрудничать. Творческий процесс стимулирует всестороннее развитие ребёнка. Совершенствуются моторные навыки, формируется воображение, раскрывается творческий потенциал. Помимо этого, совместная творческая деятельность – интересное и увлекательное времяпровождение. Совместное творчество восполняет недостаток родительского внимания, ведь родители обычно весь день проводят на работе, оно снимает давление авторитета родителей, позволяет ребёнку выразить себя, ощутить свою значимость. Совместное творчество детей и родителей вызывает массу положительных эмоций и создает в семье особо теплую атмосферу. Дети обожают фантазировать и мастерить.

Если ваш ребенок проявляет творческую инициативу, поощряйте ее. Помогите воплотить его фантазию в жизнь. Самое главное условие Вашего совместного творчества – не нужно заставлять, но и не делать все за него! Организуйте правильно творческий процесс и получайте от него удовольствие!

Дети очень любят выполнять задания совместно с родителями, неважно какие: с мячом, с ножницами, с красками, с нитками, с клеем или приготовление блюд на кухне. Ведь в совместной деятельности укрепляются дружеские отношения между детьми и родителями, ребенок видит, что родитель доверяет ему, и малыш старается оправдать это доверие. Именно в совместной деятельности закладывается основа уважения к людям, поскольку взрослый демонстрирует уважение к малышу и к его деятельности. Так же, в процессе совместной деятельности детей и родителей формируется умение понимать друг друга без слов, поддерживать друг друга морально и развивать интерес к работе, даже если не получается. Малыш получает уверенность, что все получится, только надо научиться. А взрослые, работая вместе с детьми, имеют возможность понять проблемы ребенка, его внутренний мир, его восприятие окружающего мира, учат размышлять.

Помните, что поддержка родителей формирует в малыше самостоятельность, отсутствие тревожности. При выполнении нового задания поддержка родителей стимулирует желание детей к активной деятельности. А активная деятельность ребенка способствует формированию мотивации к познанию, к творчеству. Организовывайте совместные занятия с детьми, придумывайте, фантазируйте, конструируйте, рисуйте и т.д. и ваш ребенок вырастет интересной личностью, которой вы будете гордиться.

Всего вам хорошего!