

«Как не сойти с ума на карантине с маленькими детьми»

Благодаря *коронавирусу* уже несколько недель многие взрослые и дети вынуждены мирно сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Карантинный образ жизни, когда все поставлено с ног на голову, может стать источником серьезного стресса.

Чтобы помочь справиться с нервами, а также поддержать детей (ведь малыши все повторяют за старшими и считывают страхи и тревоги взрослых, предлагаем ряд рекомендаций:

- Прежде всего, важно сохранить привычный режим жизни

, старайтесь просыпаться, ложиться спать, принимать пищу в одно и то же время, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму.

- Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы,

то говорить нужно примерно следующее: «Если выполнять все правила (мыть руки, проветривать комнату; соблюдать режим дня и питания и т. д., то все будут здоровы!». Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо. Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен? Потом ты выздоровел. Все будет хорошо и на этот раз».

- Смотрите фильмы, мультфильмы и обсуждайте увиденное на экране.

Главная ценность таких кинопросмотров — возможность получить совместный эмоциональный опыт сопереживания героям, обсудить увиденное и благодаря этому научиться чему то новому.

- Смотрите с детьми виртуальные экскурсии

по зоопаркам, музеям, планетариям. Всегда интересуйтесь, что понравилось и запомнилось больше всего.

- Играйте в сюжетно ролевые игры.

Дети среднего дошкольного возраста очень любят сюжетную деятельность, где они примеряют на себя различные роли.

- В домашних условиях можно заниматься спортом,

в сети много онлайн-уроков. Чтобы это было интересно, устраивайте соревнования. Например, расчертите на листе несколько колонок: мама, папа, дети. Записывайте в них, сколько раз кто отождествится, присядет и тому подобное. Но не забывайте поддаваться тем, кто младше и нуждается в этом. Придумайте интересный приз.

- Устраивайте тематические обеды и ужины.

Вырезайте печенье, раскатывайте тесто, лепите пельмени и вареники. Многие давно потеряли эту традицию, и именно сейчас можно ее вернуть. Можно даже делать их с сюрпризами, что особенно понравится детям.

- Придумывайте забавные четверостишия.

В дошкольном возрасте у детей проявляется особая любовь к ритму и рифмам. Для забавного рифмоплётства подходит повторение слогов. Например: «На нана — на дворе стоит весна. Ну нуну — очень ждали мы весну.». Родитель может предлагать слоги, а ребёнок — сочинять к ним продолжение, потом поменяться местами.

- Устройте на подоконнике огород.

Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, потому что они быстро дают зелёные ростки. Если место на подоконнике позволяет, оформите ёмкости изпод йогурта или горшочки для рассады в виде паровозика, соорудите из конструктора забор, поставьте тряпичное чучело, как на настоящем огороде.

- Поиграйте в слова.

Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы или явления, названия которых начинаются с буквы «с» (например, стол). Кто назвал первым, тот выбирает следующее условие.

- Если в квартире несколько детей,

то они со временем начинают сталкиваться, особенно в изоляции, когда постоянно приходится взаимодействовать. Взрослые должны попытаться разделить для них территории, насколько это возможно. Даже если это одна комната, в которой три ребенка. Выделите каждому по коробке, и пусть дети соберут важные игрушки в них. И нужно поставить рамки, что один не может брать вещи из коробки другого. Это дает ощущение надежности и защиты. Можно зонировать комнату тумбочками или подушками и одеялами. Дети любят сами создавать свое пространство. Просто поддержите их в этом.

- Не надо все время развлекать и занимать ребёнка.

Предусмотрите для него периоды самостоятельной активности.

А ЕЩЕ...

- Сохраняйте спокойствие.
- Уделяйте время собственным делам — работу за вас никто не сделает.
- Выделите личное время для каждого члена семьи. В этом нуждаются и дети, и взрослые.
- Привлекайте детей к помощи по дому — это поможет им почувствовать свою значимость, а вам немного освободит руки.

- В замкнутом пространстве конфликты неизбежны, поэтому научитесь правильно ссориться. И помните, что чья то правота не так важна, как чувство, что тебя выслушали с уважением.

Подвижные игры дома: 8 идей, как занять ребенка на карантине

Одними мультиками тут не обойтись, ребенку нужно много двигаться — бегать, прыгать, играть в мяч. Чтобы направить неумемную детскую энергию в мирное русло, родителям нужно проявить фантазию и организовать им активные игры в домашних условиях.

Чем заняться во время карантина? Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

«Домашний боулинг»

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

«Поиск сокровищ»

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

«Бег с фасолью»

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

«Канатоходец»

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не отступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

«Мишень»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«Автомобиль»

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.

«Выше и выше»

Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.

«Игрушка–хрюшка»

Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку или прокукарекать.

Перейдите по ссылке

<https://youtu.be/PD9PbrRbMpk>

https://youtu.be/2_b4qORXvmw