



Дружные ребята

МДОУ «Детский сад № 190»

Тема номера:
«Сидим дома».

Апрель, 2020 год

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, и иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, мы все испытываем эмоциональные перемены.

В это время важно понимать, что жизнь не остановилась и необходимо двигаться дальше и для этого **СТОИТ ПОМНИТЬ:**



➤ Самое главное – режим дня, структура дня, в которой обязательно следует предусмотреть четкое фиксированное время на гигиену, питание, сон, физическую нагрузку, учебные занятия, а также работа, если она предусмотрена дистанционно, досуг, домашние обязанности, заботу о близких, общение;

➤ Движение – это жизнь”!

Даже находясь в ограниченном пространстве собственной квартиры, придумайте интересные формы движения: мастер-класс по танцам, интернет-уроки самообороны (а если вы это будете делать вместе с ребенком, то это уже пример для подражания). А может просто попрыгать, отжаться, побегать?

➤ Учебная деятельность согласно поступившим заданиям от дошкольного учреждения, но не ограничивайтесь этим. Сейчас самое удобное время для повышения знаний и навыков своих и ваших детей.

➤ Питание – сделайте его разнообразным и интересным: сейчас удивительное время совместно с детьми что-то приготовить, придумать сочетаемое и полезное. Уважаемые родители, предоставьте возможность детям вместе с вами приготовить обед или ужин. Это ведь тоже творческий процесс и самое главное, дети учатся заботиться о своих близких.

➤ Досуг у каждого свой: распределите время таким образом, чтобы было время для уединенных занятий (чтение, рисование, хобби и т.д.) и совместных – посмотреть фильм или мультфильм, написать письмо бабушке «на удаленке», составить поздравление или пожелание работающей маме (папе), даже если он (она) сидит в соседней комнате, поиграть в настольные игры. Ведь именно игры в «живом» формате дадут вам возможность вместе посмеяться, пошутить, порадоваться при победе, учиться поддержке при проигрыше.

➤ Домашние обязанности необходимы всегда и детям также – обсудите вместе с ребенком и с другими членами семьи, как все будут заботиться друг о друге, кто что делает, предусмотрите поощрения, бонусы. Используйте сегодняшнее время для определения обязанностей, с учетом желаний и возможностей, закрепите поощрением, этим вы поможете и себе и детям, научите их не только «брать», но и «давать».



Возникает вопрос **как же психологически адаптироваться к дистанционной работе?**, вот несколько рекомендаций:

- ❖ Настройте рабочую зону. Постарайтесь максимально автоматизировать работу.
- ❖ Чтобы быстрее включаться в работу можно ввести несколько ритуалов, которые будут означать для вас и ваших родных, что «вы работаете». Одевайтесь, как в обычный рабочий день. Выпивайте кофе/чай перед работой.
- ❖ Важен и момент завершения работы, который помогает перейти к полноценному отдыху, отпустить мысли о работе и переключиться на домашние дела и общение с близкими. Выключите компьютер, наведите порядок в рабочей зоне, переоденьтесь в домашнюю одежду.
- ❖ Важно подводить итоги дня в формате того, что сделано, в чем вы сегодня молодец.

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», **нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость** и для этого:

- Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях.
- Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами – негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет.
- Возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.



- Не листайте бесконечную ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. На самом деле это иллюзия контроля и это только усиливает стрессовую реакцию. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

- Выражайте и проживайте свои эмоции. Эмпатия – естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

Сейчас, когда родители вынуждены находиться дома вместе со своими детьми, возникает много сложностей, вопросов, непониманий. Многие взрослые впервые получают опыт работы из дома, а дети будут вынуждены не посещать школьное учреждение. Но! **Это то время, когда есть возможность узнать друг друга лучше,** понаблюдать, кто как меняется и переживает эти изменения.

Детство – это время для того, чтобы научиться быть взрослым и дети учатся у нас через подражание. **Как общаться с ребёнком? О чём говорить и что объяснять относительно сложившейся ситуации?** Вот несколько рекомендаций, которые успокоят разум и чувства, как ребёнка, так и взрослого.

- Не стоит навязчиво рассказывать ребёнку о проблеме, она может обостриться ещё больше. Говорить напрямую можно только в том случае, если он сам проявит инициативу. Во всех других случаях слушайте ребёнка и задавайте наводящие вопросы.

- 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.

- Развешивайте страшные образы реальностью. 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 домашних заданий в необычной форме, утренняя гимнастика и своевременный отход ко сну.

Примите эти дни самоизоляции как возможность стать ближе, лучше, сильнее и счастливее!

Используйте совместное времяпровождение для повышения у детей произвольного внимания, да и взрослым это не мешает. Игры вам в помощь.

Требуется всего 5-10 минут в день, чтобы в игровой форме потренировать внимание ребенка:

«Что пропало?»

Разложите на любой поверхности несколько мелких предметов (15-20 штук).

Это может быть, все, что угодно: карандаши, мелкие игрушки, монеты, бусы, кубики.

Предложите ребенку рассмотреть их и запомнить, как они расположены. Потом ребенок должен отвернуться или выйти из комнаты.

Поменяйте расположение предметов, уберите несколько или добавьте новые.

Ребенок возвращается и определяет, что изменилось.

«Найди цвет», «Найди форму»

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все предметы желтого или любого другого цвета. Или все крупные, квадратные и т.д.

«Корректур»

Предложите ребенку любой текст, поначалу небольшой. От него требуется находить и зачеркивать буквы в тексте.

Сначала это одна потом несколько, причем одна вычеркивается, вторая подчеркивается.

«Загадывайте загадки, придумывайте шарады» – все поможет натренировать внимание, память и получить знания!

Берегите себя! И проводите время с пользой!

