

## Памятка для родителей

### «Как пережить карантин дома с ребенком»

Сейчас по всей стране сложилась непростая ситуация. Ограничительные меры, вынужденная самоизоляция, переход на дистанционное обучение. Обстановка сложная, но важно помнить главное: она не будет вечной. Рано или поздно все закончится, и мы вернемся к нашей привычной жизни. Поэтому давайте переключаться, позитивно мыслить и смотреть в будущее.

#### **Как пережить карантин дома с ребенком:**

1. Сохраняйте спокойствие.
2. Изолируйте себя от новостей о вирусе (Всё что нужно, мы уже знаем).
3. Не обращайте внимание на число заболевших, погибших, это не футбольный матч, чтобы узнать счет. Избегайте этого.
4. Избегайте посылать фатальные сообщения (вместо того, чтобы помочь, вы можете активировать такие патологии, как депрессия).
5. Не ищите дополнительную информацию в интернете, это ослабит ваше психическое здоровье.
6. Уделяйте время собственным делам – работу за Вас никто не сделает.
7. Выделите личное время для каждого члена семьи, ведь в этом нуждаются и дети, и взрослые.
8. Одна из самых важных вещей во время карантина – это режим. Обязательно организуйте дневной сон ваших детей. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. «Садиковский» режим придумали не просто так: это чередование занятий, отдыха и подвижных игр, там все сбалансировано. Его можно взять за основу для реализации в домашних условиях.

9. Привлекайте детей к помощи по дому – это поможет детям почувствовать свою значимость и немного освободит вам руки.

10. Дистанционное обучение или ваши занятия проводите в утренние часы или в крайнем случае, если не закончили занятия, то после дневного сна.

11. Проводите время вместе. И не уткнувшись в телефон, а действительно общаясь друг с другом или занимаясь общим делом, которое нравится всем. Играйте в настольные игры, занимайтесь творчеством, спортом, смотрите вместе мультфильмы и фильмы. Найдите время поиграть с ребенком в его любимую настольную игру. Домино, различные тематические карточки, пазлы, мозаика. Сейчас это особенно популярно: игры смастерить самим!

12. Самое главное для дошкольников – это активное участие родителя, который сможет обогатить любое занятие рассказами и своей вовлеченностью в это занятие.

13. Играйте в сюжетно-ролевые и строительно-конструктивные игры. «Дочки-сыночки», «Салон красоты», «Автодорога», «Замок принца и принцессы», «Ферма».

14. Ищите другие настольные игры, чтобы развлечь детей.

15. Читайте им детские сказки и повести, рассказывайте истории и планы на будущее. Вспомните, как уютно и спокойно было нам в детстве, когда мы, укутавшись в одеяло, слушали, как мама читала нам сказки, и как сладко нам засыпалось под них. Передайте эту атмосферу и своим детям.

16. Поставьте собственный спектакль. Для постановки спектакля можно использовать мягкие игрушки.

17. Есть возможность заняться творчеством. Направьте энергию ребенка в позитивное русло и помогите ему раскрыть свой творческий потенциал. Рисование, лепка, аппликация – перед вами многообразие вариантов, главное – найти занятие по душе.

18. Устройте на подоконнике огород. Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, тем более они быстро дают зеленые ростки.

19. Попросите ребенка найти в окружающей обстановке предметы определенного цвета и сфотографировать их. В этой игре побеждает тот, у кого больше картинок.

20. Предоставьте ребенку время для свободной деятельности.

21. Просмотр телевизора. Нет ничего плохого в том, чтобы дать детям возможность насладиться "дополнительным отпуском" дома в компании любимого мультфильма или развлекательной программы. Сейчас их великое множество, главное – знать меру.

22. Если есть возможность слушайте музыку на приятной громкости.

23. Устройте домашнюю дискотеку или хоровое пение под караоке (но не мешайте соседям).

24. Поддерживайте дисциплину в доме, вымыв руки, повесив табличку с вашими советами, рекомендациями по чистоте и порядку.

25. Ваше позитивное настроение поможет защитить вашу иммунную систему, в то время как негативные мысли подавляют вашу систему и делают её слабой против вирусов.

26. Ваше позитивное настроение поможет создать в семье благоприятный микроклимат.

27. Самое главное, твердо верьте, что это (карантин) пройдет и мы будем в безопасности!

28. Оставайтесь позитивными!

29. Оставайтесь дома и в безопасности!

**Будьте здоровы и помните, дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой. И тогда ваши вынужденные выходные пройдут с пользой, весёлыми моментами, а главное – без головных болей!**