

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, ОКАЗАВШИХСЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

Подготовила: педагог – психолог  
Даудова Ирина Вячеславовна



Сейчас такая ситуация, что дошкольники оказались дома. Карантин. Дошкольные учреждения прекратили работу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!





- Обратите внимание ребенка на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице).
- Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям:
  - 1) например, вызовет протестные реакции, приведет к конфликтам, ребенок перестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас;
  - 2) если ребенок тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук и это может привести к формированию навязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.
- Покажите ребенку, что правила гигиены и другие необходимые правила – это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди или мультипликационные герои. Их пример может быть более значим, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.



# ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ, ИНАЧЕ РЕБЕНКУ БУДЕТ СЛОЖНО ВЕРНУТЬСЯ В ДЕТСКИЙ САД, КОГДА КАРАНТИН ЗАКОНЧИТСЯ.

Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу





# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЖИЗНЬ ДОШКОЛЬНИКА, ЧЕМ ЗАНЯТЬ ЕГО В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ДОМУ?

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью.

- займитесь спортом
- читайте сказки
- играйте
- нарисуйте совместный рисунок
- приготовьте какое-нибудь блюдо вместе и т.д.

Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ними - это снимает тревогу !



Зарядка для детей – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения.





# «ЧИТАЙТЕ ДЕТЯМ СКАЗКИ»

Сказкотерапия относится к универсальным методам, выполняющим множество функций и помогающим решать множественные проблемы детей. Повествование помогает вызывать правильные эмоции. Используя прием сказочной истории можно избавить ребенка от навязчивых фобий и отрицательных черт характера. Сказка помогает ценить любовь и дружбу, понимать жизненные ценности и прощать других людей.



# ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ С ПОЛЬЗОЙ

## Домино

Игра в домино развивает сообразительность и способность к анализу ситуации, обучает выделять характерные признаки предметов (величину, форму, цвет), различать их.





## Лото

- Благодаря карточкам происходит развитие кругозора (можно выбрать варианты с иллюстрацией объектов животного и растительного мира и попутно рассказывать крохе о них пару интересных фактов).
- Работа с фишками помогает улучшить мелкую моторику, что положительным образом скажется на развитии речи крохи, ведь мозговые центры, отвечающие на движения пальцев и речевые навыки, напрямую взаимосвязаны.
- Совершенствуется внимание, память, наблюдательность.
- Используя карточки с цифрами, можно будет закрепить знания ребенка по счету.



# Мозаика

- Игра в мозаику тренирует мелкую моторику рук, развивает воображение, художественный вкус и образное мышление. В процессе создания рисунка из мозаики малыш воспитывает целенаправленность деятельности, внимательность и наблюдательность.

Ребенок учится согласованности движений, тренирует усидчивость, развивает абстрактное и пространственное мышление. Мозаика приучает работать по определенным правилам, образцу, стремиться довести замысел до видимого результата.

- А самых маленьких еще знакомит с основными формами, цветами, развивая зрительное внимание и сенсорику.





## Пазлы

- ▣ Игра по составлению картинки очень полезна для формирования и развития логического мышления. Ведь для того, чтобы правильно составить целостную картинку, стоит сопоставить множество данных:
- ▣ форму элемента;
- ▣ размер детальки;
- ▣ цветовую гамму части картины;
- ▣ общую картину.
- ▣ Во время собирания пазла ребенок учится разрабатывать стратегию действий. Помимо перечисленного, стоит отметить, что во время подобной игры развивается фантазия и воображение. Полезны занятия с пазлами и для развития памяти. В игровом процессе, требующем внимания и сосредоточенности, малыш учится усидчивости и терпению.



## Лепка

Лепка – это очень полезное и интересное занятие. Занятия лепкой способствуют всестороннему развитию ребёнка:

- стимулируют сенсорную чувствительность, т. е. формируют способность к восприятию цвета, формы, фактуры;
- развивают пространственные представления;
- совершенствуют мелкую моторику, что в дальнейшем поможет малышу в овладении навыком письма;
- способствует развитию речи;
- развивают творческое воображение;
- способствуют развитию межполушарного взаимодействия;
- вырабатывают аккуратность, усидчивость, терпение, стремление добиваться цели;
- способствуют концентрации внимания; снижает возбудимость и раздражительность.





## Рисунок

- даёт свободу самовыражения;
- развивают усидчивость и аккуратность. Удержать карандаш в руке — непростая задача для ребёнка, а изображение конкретного предмета и вовсе кропотливое и сложное занятие. Выполняя его, малыш проходит важный процесс — развитие мелкой моторики: чем лучше он освоит этот этап, тем быстрее разовьётся речь;
- тренируют память, внимание, улучшают пространственное воображение;
- помогают справиться с эмоциями, делая кроху счастливее и свободнее, поскольку через рисунок малыш «выплёскивает» на бумагу свои чувства.
- развивают творческий потенциал. Создание рисунка или картины требует от ребенка индивидуального видения предметов, предполагает креативность подхода к творческому процессу, умение признавать свои ошибки и в результате создавать нечто уникальное;
- успокаивают психику: особенно полезно рисовать детям, склонным к капризам и неврозам;
- помогают раскрыть индивидуальность. Рисую, ребёнок ощущает себя творцом, личностью, что делает его увереннее и благотворно сказывается на самооценке.

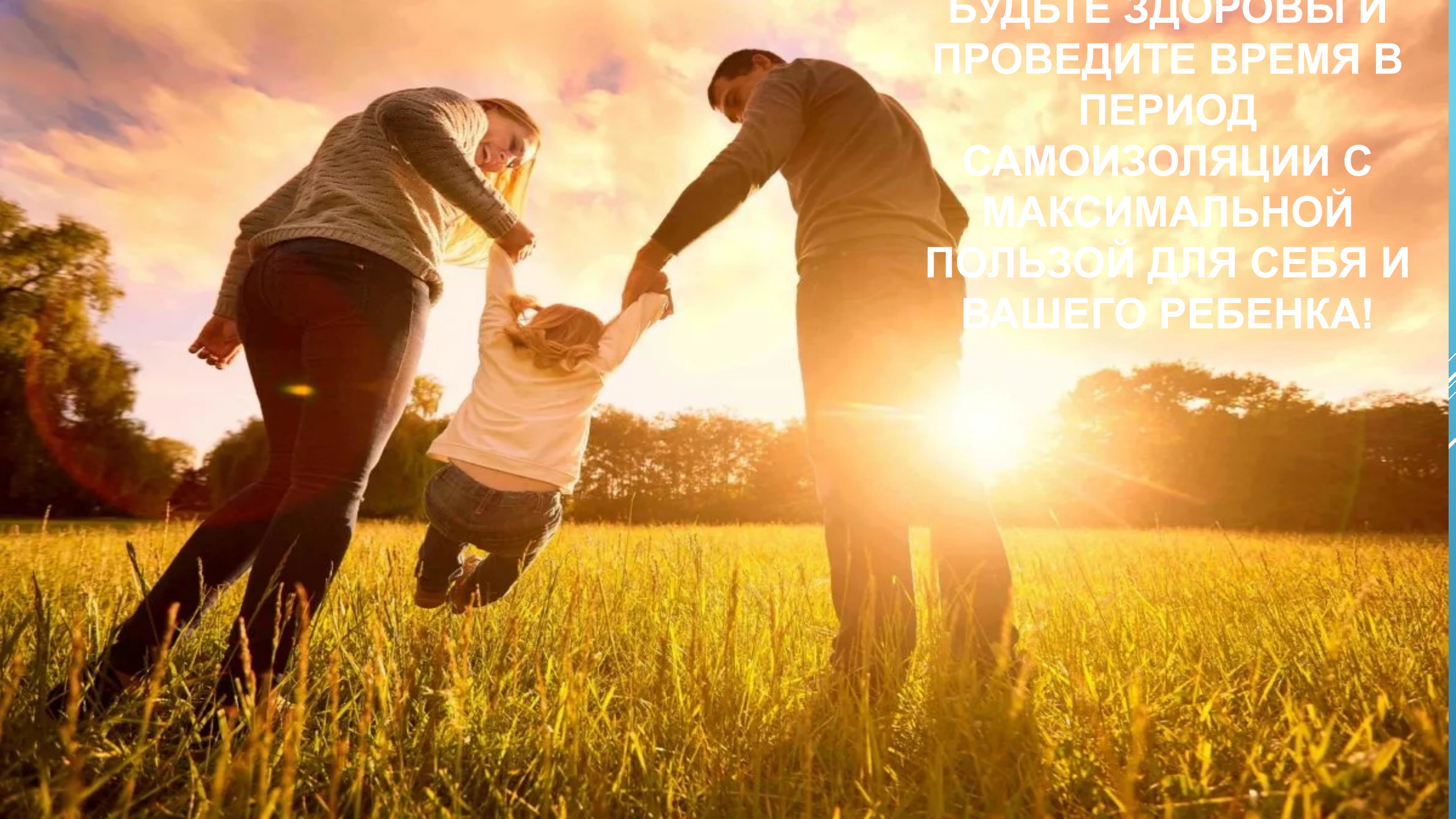


Готовить вместе с ребенком – интересный вид досуга. Совместная готовка пищи благоприятно влияет на всестороннее развитие ребенка.

- ▣ Кулинария – это весьма познавательная и увлекательная наука. На доступном языке объясняйте протекание всех процессов на кухне, не оставляйте без ответа вопросы ребенка. Ребенок на кухне учится, совершает открытия, расширяет кругозор, получает неоценимый жизненный опыт.
- ▣ На кухне развивается мелкая моторика рук, ловкость и аккуратность.
- ▣ В процессе приготовления пищи вырабатывается терпеливость и целеустремленность, нацеленность на результат.
- ▣ Участвуя во взрослых процессах на кухне, ребенок учится уважать труд и быть трудолюбивым, привыкает следовать определенной поочередности действий для достижения запланированного результата, учится самостоятельности.







БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И  
ПРОВЕДИТЕ ВРЕМЯ В  
ПЕРИОД  
САМОИЗОЛЯЦИИ С  
МАКСИМАЛЬНОЙ  
ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И  
ВАШЕГО РЕБЕНКА!