

## Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявления самоизоляции

Оставшись с ребенком на целый день, взрослые должны организовать режим дня дома так, чтобы как можно меньше этот режим отличался от распорядка дня во время учебного процесса. Очень важно сохранять привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.

Итак, сохраняя обычный режим дня: подъем, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, завтрак. В течение дня родители должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка, важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течении дня – когда будет время для игр, чтения и отдыха. Это предсказуемость событий снимает тревожность и дисциплинирует.

### Обратите внимание:

1. Важно, чтобы родители контролировали пребывание ребенка перед компьютером или планшетом.
  2. Нужно организовывать пребывание на свежем воздухе (в условиях самоизоляции — это возможно на балконе, лоджии, часто проветриваете помещение где ребенок проводит время).
  3. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно, примерно, следующее: *«Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда нужно – после того, как пришли с улицы, после туалета, перед едой, проветривать комнату, надевать перчатки, пить витамины, нормально есть и т.д.), то все будут здоровы!». Или «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т.е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же выздоравливал, когда болел. Важно соблюдать правила».*
  4. Займитесь вместе с ребенком конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте вкусное блюдо.
  5. Вместе играйте в настольные игры, займитесь исследовательской деятельностью, проведите безопасные домашние опыты, тем самым ознакомитесь со свойствами разных материалов.
  6. Не изолируйте ребенка от общества. Поддерживайте контакт ребенка с друзьями и родственниками через телефон и видеочаты.
- Будьте здоровы!



Материал подготовила:

Илясова Т.В., ведущий психолог ТОГБУ «Центр «Ради будущего»