



## Консультация для родителей

### «КАК ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ В РЕЖИМЕ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ»

Что такое самоизоляция? Для чего она нужна? Почему так трудно соблюдать? Эти и другие вопросы часто задают родители, находясь дома вместе с детьми.

Давайте вместе разбираться.

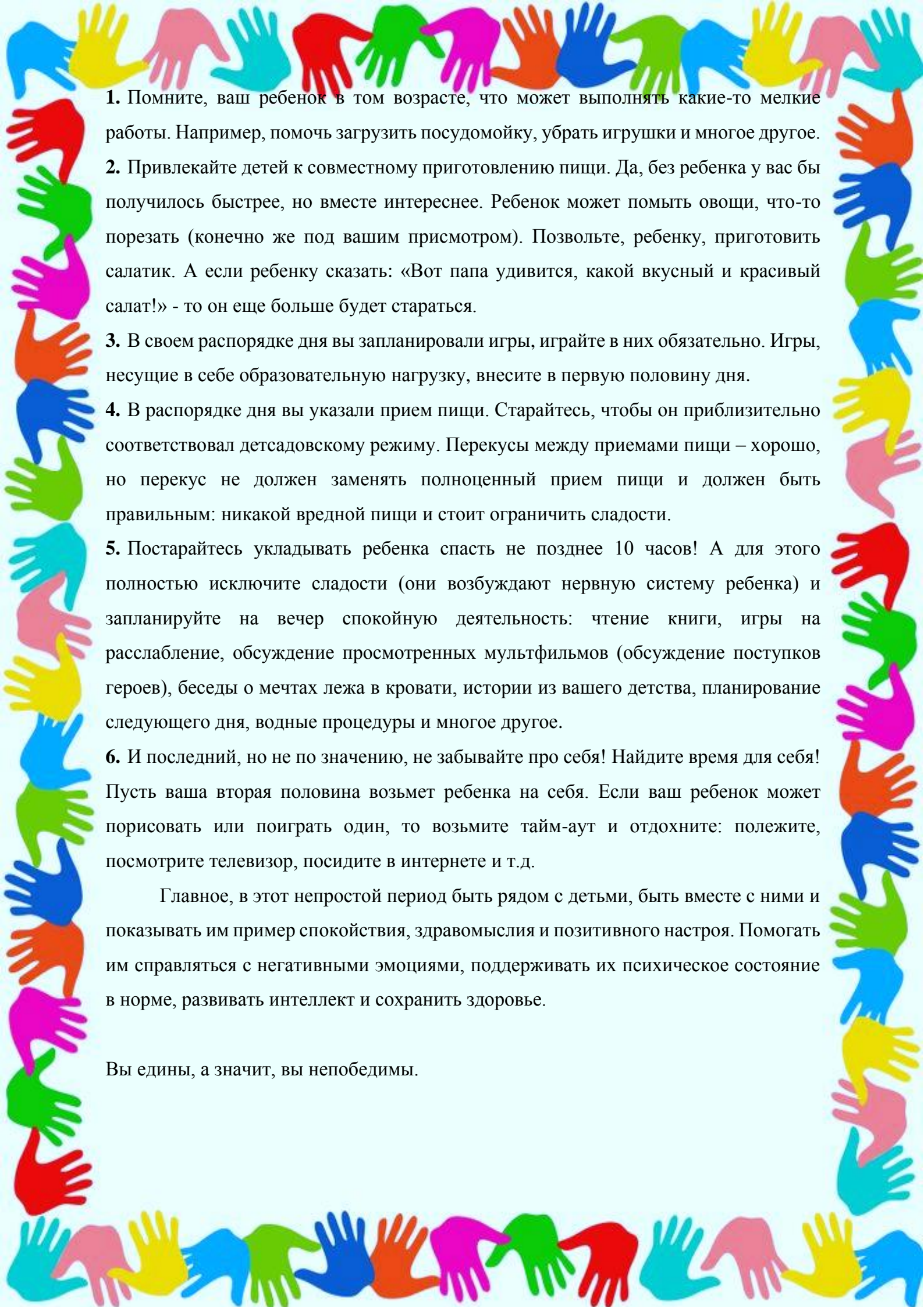
Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

И первое, что необходимо сделать самим родителям – это принять ситуацию. Да, самоизоляция, да, карантин. Ну что же делать, не от вас это зависит. Второе, что надо сделать - настроиться на позитив, найти плюсы нахождения дома. Стоит использовать это время для того, чтобы стать ближе друг к другу! Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребёнок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия как детском саду, устраивайте «перемены».

#### Советы, как организовать день.

**1.** Составьте свой распорядок дня. Можно это сделать в виде игры. Подумайте вместе с ребенком, чем вы сегодня займетесь и запишите на листочек, рядом с записями ребенок может схематически зарисовать. Не забывайте отметить в режиме дня процесс приготовления пищи и хозяйственно-бытовой труд. А также очень важно отметить в распорядке дня личное время для ребенка, пусть в это время он поиграет сам, посмотрит мультфильм или попросит вас почитать.

- 
1. Помните, ваш ребенок в том возрасте, что может выполнять какие-то мелкие работы. Например, помочь загрузить посудомойку, убрать игрушки и многое другое.
  2. Привлекайте детей к совместному приготовлению пищи. Да, без ребенка у вас бы получилось быстрее, но вместе интереснее. Ребенок может помыть овощи, что-то порезать (конечно же под вашим присмотром). Позвольте, ребенку, приготовить салатик. А если ребенку сказать: «Вот папа удивится, какой вкусный и красивый салат!» - то он еще больше будет стараться.
  3. В своем распорядке дня вы запланировали игры, играйте в них обязательно. Игры, несущие в себе образовательную нагрузку, внесите в первую половину дня.
  4. В распорядке дня вы указали прием пищи. Старайтесь, чтобы он приблизительно соответствовал детсадовскому режиму. Перекусы между приемами пищи – хорошо, но перекус не должен заменять полноценный прием пищи и должен быть правильным: никакой вредной пищи и стоит ограничить сладости.
  5. Постарайтесь укладывать ребенка спать не позднее 10 часов! А для этого полностью исключите сладости (они возбуждают нервную систему ребенка) и запланируйте на вечер спокойную деятельность: чтение книги, игры на расслабление, обсуждение просмотренных мультфильмов (обсуждение поступков героев), беседы о мечтах лежа в кровати, истории из вашего детства, планирование следующего дня, водные процедуры и многое другое.
  6. И последний, но не по значению, не забывайте про себя! Найдите время для себя! Пусть ваша вторая половина возьмет ребенка на себя. Если ваш ребенок может порисовать или поиграть один, то возьмите тайм-аут и отдохните: полежите, посмотрите телевизор, посидите в интернете и т.д.

Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроения. Помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.

Вы едины, а значит, вы непобедимы.