**«Детки в клетке»**

*Подготовила педагог-психолог Багрова М.В.*

Ситуация самоизоляции, в которой мы с вами оказались, застала нас врасплох. Мы все растеряны, мы не знаем, что будет с нашей жизнью завтра, с нашими семьями. Важно сейчас, в стрессовой ситуации, изменившей наши планы, настроиться правильно, чтобы выйти с наименьшими психологическими и личностными потерями, избежав межличностных конфликтов. Важно адекватно оценивать сложившуюся ситуацию. Чем быстрей мы поймем, что ситуация не будет короткой, но не будет бесконечно длинной, тем легче мы переживет этот период.

Итак, вы оказались дома с ребенком и с кучей задач, т. к. многим из нас еще и приходится работать из дома.

Первый порыв — стараться прожить это время так, как будто ничего не произошло. Чтобы обед по расписанию, занятия в срок, мультики только по 1 5 минут. Этот прекрасный план вряд ли сбудется. Поэтому совет первый, постараться снизить планку, не стоит требовать от себя свыше возможного. Самое главное: новые условия позволяют нам заново друг друга узнать, присмотреться, а возможно , и освежить отношения с близкими. Предлагаю относиться к любой изоляции как к отличной возможности заново познакомиться со своими детьми.

Как быть с детьми младшего возраста? Чем занять? В ход пойдет все, что нас окружает , быт, предметы домашнего обихода. Отлично, если ребенок занят параллельно вашей деятельности: варите макароны, пусть пока ломает их на мелкие кусочки, режете овощи - пусть рвет капусту, готовите - дайте кухонную утварь, пусть занимается ею. Оглянитесь, может есть устаревшая техника, чтобы он мог занять себя пока вы работаете за компьютером, пусть «курочит» старую клавиатуру.

Главное правило : не жертвовать своим сном во имя осуществления неосуществимых задач. Это приводит к снижению иммунитета, и в случае встречи с вирусом- это может оказаться фатальным. Спите, когда спит ребенок, ешьте, когда ест ребенок и т. д. Берегите, прежде всего, свои силы.

С дошкольниками проще, они не требуют столько сил , времени, внимания, как малыши: навыки самообслуживания у них сформированы, у них более длинная самостоятельная игра.

Не забывайте, что ролевая игра- ведущий вид деятельности дошкольника, ваша задача давать подсказки, вспоминайте ролевые игры своего детства («Шалаш под столом», «Куколки из платочков») поддерживайте, вдохновляйте.

Если ребенок играет спокойно в ролевую игру самостоятельно, не дергайте его, не устраивайте ему скандал из за того, что в данный момент он должен читать или считать, к примеру. Занимайтесь в это время своими делами.

Если просит , чтобы вы с ним поиграли (и это объяснимо- ему сейчас скучно, сверстников нет), а вам необходимо работать, лучше поиграйте с ним вначале, и он сможет побыть какое то время самостоятельно.

Не забывайте устраивать минутки физической активности, потанцуйте под музыку, подрыгайте, попрыгайте.

Поваляйтесь, пообнимайтесь. Ежедневно должны быть минутки приятной активной совместной деятельности и время для расслабленного, спокойного состояния.

Поделюсь конкретными идеями, как занять дошкольника:

1. Организуйте «Неделю приключений». Лучше всего раздобыть пять пустых картонных коробок. На каждой пишем день недели: понедельник, вторник, среда ит.д. Для каждого дня намечаем тему, в зависимости от возраста и интересов детей. Маленьким детям нравятся «сад и огород», «зоопарк», «русские сказки», «варим обед», а ребятам постарше можно предложить

«динозавров», «космос», «кондитерскую» и т. д.. На каждую тему подбираете разные вещи, можно совсем неожиданные: в раздел «варим обед» положить половник, немного разноцветной крупы и макарон вместе с клеем, в раздел «космос» — все мячики, которые найдете дома, а еще цветные нитки, ленты, пластилин, краски—в общем, все, что вы сумеете логически привязать к теме. Ребятам постарше хорошо положить книжки, наклейки, журналы, малышам — карточки и наборы предметов, которые можно рассыпать и собирать в корзинку. Утром каждого дня, уделив ребенку столько внимания, сколько можете, вы выдаете ему коробку и предлагаете разобраться со всем, что там лежит. В зависимости от состава коробки и характера ребенка вы можете выгадать себе от получаса до целого дня. Да, чтобы собрать такие коробки, потребуется время, но оно того стоит.

2. «Квартирные квесты». Эта игра подходит для детей от 4–5лет. Возьмите тетрадь и напишите как можно больше задач, с которыми ваш ребенок справится , не выходя из дома. Например, надо отыскать в квартире десять круглых предметов, или найти по два предмета—мягких, красных, вкусных, острых, папиных, в клеточку. Вспомнить пять своих любимых запахов и попробовать один из них «поселить» в доме (раздавить лимон, открыть упаковку мыла, растереть в руке пару зернышек кофе). Найти заранее спрятанных вами десять оловянных солдатиков. Переставить местами несколько предметов так, чтобы папа и мама не смогли догадаться, что переставлено. Каждый раз, когда ребенок приходит к вам со своим «мне скуууучно»—выстреливайте в него новой задачкой. Заранее продумайте призы: маленькую конфету, наклейку, возможность десять минут поиграть в компьютерную игру и проч.

3. Скайп-колл с другом. Договоритесь с кем-то из друзей в назначенное время дать детям созвониться по скайпу. Пусть они попробуют сыграть в слова, проведут друг для друга виртуальные экскурсии по квартире. Можно поиграть онлайн в доктора (с помощью телемедицинских технологий диагностировать заболевания у мягких игрушек и кукол), попробовать сыграть в упрощенный морской бой, рисовать картинки на заданную тему и потом показывать их друг другу, находя сходства и различия.

В результате: то время, которое вы уделяете ребенку во время карантина, получается удивительно наполненным, ярким, развивающим, позволяет вам отвлекаться на свои дела и не позволяет скучать ни вам, ни вашим детям.

