

## **Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома**

Ближайшее время многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме добровольной самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладения со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

1. сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
2. стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
3. научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
4. сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
5. поощрять физическую активность ребенка,
6. поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
7. поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
8. поддерживать семейные традиции, ритуалы.

В первую очередь, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, совместная познавательная деятельность, игровая деятельность и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки

адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, следует выделять время на чтение. Полезно сочетать различные формы семейного и индивидуального чтения, поочередное чтение вслух, выразительное чтение в лицах (по ролям), активное слушание с последующим обсуждением и т.п.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.