

## Рекомендации родителям.

Неожиданно нагрянувший режим самоизоляции вызвал у родителей дошколят неоднозначную реакцию. Кто-то выдохнул, обрадовавшись шансу провести время с любимым чадом в непосредственной близости и вдоволь уделить ему время и внимание (то, чего так не хватало раньше в повседневной гонке «дом-работа-магазин-занятия в развивающих клубах и спортивных секциях»). А кого-то настигла мысль «Что я буду с ним делать целый день/неделю/месяц? Мне ведь еще и работать удаленно надо.». И те и другие должны понимать, что теперь многое будет по-другому.

Современные психологи предлагают относиться к любой изоляции как к прекрасной возможности заново познакомиться со своими детьми. Да, придется и кое-чем помочь, и подготовиться, но при правильной расстановке сил это может дать вам много ценного опыта и необычных, ярких эмоций. Мне нравятся идеи, которые предлагает доктор психологии, эксперт по развитию эмоционального интеллекта Виктория Шиманская. Это интересные и полезные способы увлечь внимание ребенка 3–6 лет и при этом выделить время на удаленную работу или необходимый отдых «для себя».

### 1. Неделя приключений

Лучше всего раздобыть пять пустых картонных коробок (например, из-под гречки). На каждой написать день недели: понедельник, вторник, среда и т.д. Можно сделать свои коробки и для выходных, если они обещают быть хлопотными.

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 что угодно еще. 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 не больше, чем родители обычно тратят каждый день на дорогу до работы и обратно.

## **2. Квартирные квесты**

Эта игра подходит для детей от 4–5 лет. Возьмите тетрадку и напишите как можно больше задач, с которыми ваш ребенок справится, не выходя из дома. Отыскать в квартире десять круглых предметов. 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 сумели догадаться, что переставлено.

Каждый раз, когда ребенок приходит к вам со своим «мне скуууучно» — выстреливайте в него новой задачей. 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.

Мы надеемся, что то время, которое вы уделяете ребенку во время этих каникул, получается удивительно наполненным, ярким, развивающим, и при этом позволяет вам отвлекаться на свои дела и не позволяет скучать ни вам, ни вашему дошкольнику.