Домашняя изоляция с детьми для многих может стать настоящим испытанием. Для того, чтобы пережить это время как можно спокойнее воспользуйтесь рекомендациями педагога-психолога:

1. Поговорите с ребенком о том, что происходит. Объясните ему, что в окружающем мире существует опасность, например, игры с огнем или розеткой. А сейчас существует опасность из-за того, что можно заболеть. Поэтому очень важно предпринять меры, чтобы эту опасность избежать, а именно оставаться дома, мыть руки, избегать лишних контактов.
2. Организуйте досуг.

Лучше заранее продуйте, чем будет заниматься ваш ребенок в течении дня. Сейчас появилось огромное количество сайтов, где можно найти видео уроки, познавательные и развлекательные передачи, мастер классы.

1. Подключайте к своим занятиям детей. При «детоцентрированном» подходе родители рискуют быстро выдохнуться. В прочем, не стоит уходить и в другую крайность. Важно соблюдать баланс между своими желаниями и желаниями детей.
2. Детей можно и нужно привлекать к уборке, помощи в приготовлении пищи, уходу за домашними животными, рисованию. Главное делать это с фантазией или в игровой форме.
3. Не игнорируйте физические нагрузки.
4. В условиях самоизоляции стоит уделять своему здоровью и здоровью детей особое внимание. Также физические нагрузки помогают снять напряжение, уменьшают стресс.

Экспериментируйте, проявляйте фантазию, чтобы проведённое с детьми время прошло с пользой и оставило после себя только теплые воспоминания.

Педагог-психолог МОУ ДО «ДДТ»Романова О.А.