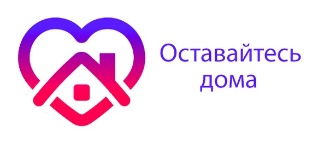
****

**Карантин… Чем занять детей дома?**

Проблема коронавируса стала самой актуальной на сегодняшний день не только в нашей стране, но и во всем мире. Режим самоизоляции внес изменения в нашу жизнь. На карантине оказались очень много людей, а также и дети. Детские сады закрыты, и многие столкнулись с ситуацией, к которой не были готовы. Тяжелее всего, конечно, приходится детям, которые ещё не способны контролировать свои импульсы, требуют постоянного внимания и лишены привычных занятий и прогулок. Что в таком случае делать родителям? Есть несколько способов, которые помогут родителям занять ребёнка и направить его энергию в мирное русло.

Самое главное — правильная организация времени, соответствующая конкретной ситуации каждой семьи. Для этого мы можем вспомнить, как мы справляемся со всеми делами во время новогодних и майских выходных, и позаимствовать те идеи, которые можно использовать и в данной ситуации.

**1**

Постарайтесь соблюдать режим дня, максимально приближённый к обычному. Конечно, сейчас нет необходимости вставать очень рано. Однако, подъем и отбой в одно и то же время помогут вам предотвратить эмоциональную перегрузку детей.

**2**

Если есть возможность, сохраните прогулки детей, естественно на балконе (или во дворе, если у вас собственный дом).

**3**

Обеспечьте детям физическую нагрузку: зарядка, танцы, тренировки онлайн дадут возможность выплеснуть и силы, и негативные эмоции.

Контролируйте и ограничивайте время, которое ребёнок проводит в гаджетах и у телевизора! Длительное времяпрепровождение такого рода ведёт к сильнейшим эмоциональным перегрузкам и агрессии.

**4**

Обеспечьте ребёнка максимальным количеством материала для творчества: рисование, лепка, аппликации, моделирование, бисероплетение, гравюры, выжигание, изготовление мыла и свечей, выращивание кристаллов и рассады, шитьё, вышивание и вязание. Это далеко не полный список того, чем можно занять ребёнка в зависимости от возраста.

**5**

Меняйте игрушки: пусть каждый день часть их убирается, часть снова даётся ребёнку для игры. Так они не будут надоедать детям и снова станут интересными.

**6**

Самое время вспомнить о тех занятиях, на которые часто не хватает времени в семье: пазлы, настольные игры, совместное приготовление пищи, семейные чтения. Это позволит всем получить удовольствие от общения.

**7**

Пользуйтесь теми возможностями, которые даёт нам дистанционное обучение: музыка, рисование, языки, мастер классы, развивающие занятия любого направления.

**8**

Используя эти простые приемы, вы сможете интересно и с пользой провести карантин и сделать этот период максимально комфортным для ваших детей. Ну а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь сохранять оптимизм. Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими. Давайте ценить его.



**#сидимдома**

Педагог-психолог МАДОУ «Росинка»

Карпова Оксана Геннадьевна