

Рекомендации родителям об организации досуга семьи в режиме самоизоляции.

Мы находимся вместе с детьми 24/7. И именно сейчас жизненно важно наладить с ним позитивную коммуникацию. Многих родителей интересует вопрос, как организовать досуг для детей в замкнутом пространстве?

Конечно, всем сейчас сложно совмещать работу, домашние дела и решать жизненно важные вопросы. Но, пожалуйста, не игнорируйте детей и их эмоциональные потребности. Если работа будет иметь для вас приоритет, то дети начнут чувствовать себя проигнорированными или недооцененными. А это может привести их к негативному поведению, стрессам и конфликтам.

Попробуйте несколько вариантов, чтобы прожить карантин вдали от социума, сблизиться с родными и оставить (или сделать) семью дружной.

1. Сейчас есть много интересных настольных игр, которые развивают логическое мышление, память, внимание — и это тоже будет интересным времяпрепровождением, для вас и ваших детей.

2. Еще одним не менее интересным занятием для ребенка будет исследовательская деятельность. Можно с ребенком провести различные опыты, ознакомиться со свойствами некоторых материалов.

3. Можно организовать тематические домашние вечеринки, подготовить сценарий, костюмы, декорации, конкурсы, призы.

4. Устроить семейный просмотр фильма, предварительно проведя инсценировку посещения домашнего кинотеатра с продажей и покупкой билетов соков, попкорна.

5. Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Есть различные онлайн занятия, но вы можете предложить ребенку самому составить график занятий и план упражнений, которые он готов и умеет выполнять. Кроме того, подкиньте ему идею, что он может по видеосвязи подключать к таким занятиям кого-то из своих друзей, ведь вместе все делать намного веселее. В крайнем случае, включите музыку, которая нравится вашему ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.

6. Разрешите что-нибудь приготовить. Дети очень любят помогать родителям на кухне. Главное в этот момент не обрубать это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д. Пусть увлеченно ищет рецепты! Предложите завести свою кулинарную книгу — как ее оформить, ребенок придумает сам, а вы помогите со всеми необходимыми для этого материалами. Вполне возможно, что это будут просто листы бумаги и карандаши, или красивая толстая тетрадь.

7. Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего. Многие книги доступны онлайн или в формате аудио. Протестируйте разные форматы, может быть, к собственному удивлению найдете что-то, о чем раньше и не думали. Также вы можете предложить ребенку самому стать писателем — сочинить стихотворение, сказку или рассказ. Уж попробовать точно стоит!

Не стоит забывать о себе! Помните, что спокойны родители – счастливы дети! Обязательно оставляйте время для своих потребностей и нужд, работы и отдыха.

Пишите план на каждый день, как для детей, так и для себя. Составьте список фильмов, книг и дел, которые давно ждали своего часа. Общайтесь онлайн с друзьями и родными, с которыми давно не виделись.

Занимайтесь спортом, развивайтесь, учитесь.

Давно ли вы наводили порядок — «генералили» квартиру, выбрасывали ненужный хлам, перебирали гардероб?

Теперь можно завтракать, обедать и ужинать всей семьей. Наладить отношения и поговорить по душам.

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Но помните, даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше с самыми родными и близкими, придавая ценность общению.