

# **ЖИВЕМ В САМОИЗОЛЯЦИИ!**

(рекомендации педагога-психолога)

Вот уже месяц, как мы с Вами живем в условиях самоизоляции! Это очень сложно 24 часа в сутки находиться в «четырех» стенах, без привычного образа жизни, без привычной активности. Трудно нам – взрослым, но еще труднее детям. Поймите их, ведь для них понятие «надо» еще более сложная вещь. Особенно для детей дошкольного возраста, когда их активность иногда просто «зашкаливает», им сложно длительное время находиться на одном месте!

Ваш ребенок после нескольких недель жизни в данных условиях, уже не знает, чем себя занять, да и Ваш предел фантазий уже исчерпан! Вы уже устали от постоянной просьбы «ПОИГРАЙ СО МНОЮ!!!», Вам уже хочется минут 15 побыть в тишине, уединиться. Поэтому организуйте правильно пространство ребенка дома, что бы и ему и взрослому было комфортно, и каждый из вас мог уединиться и посветить время себе.

1. Если все игрушки находятся в поле зрения и в доступности малыша, он уже наигрался ими, постоянно разбрасывает их. Совет простой: уберите лишние игрушки в контейнеры, коробки. Когда ребенок наиграется одними, поменяйте их на другие. Но те игрушки, которыми он играет, должны быть всегда доступны ребенку. Он должен самостоятельно достать их с полки, а потом самостоятельно убрать туда же.
2. Взрослый хочет побыть 15 минут один! Этого так же хочет и ребенок! Представляете, в квартире сразу оказались все домочадцы одновременно? Конечно, не у

всех квартиры позволяют каждому члену семьи уйти в свою комнату. Поэтому очень важно организовать пространство так, что бы у ребенка был свой уголок уединения! Покажите ему или постройте вместе с ним шалаш! Это отличное решение для уединения! Поверьте, ребенок найдет, чем занять себя в своем «тайном» месте! Полчаса тишины, спокойствия и отдыха обеспечено Вам и ему! **Обязательное условие: все должно быть БЕЗОПАСНЫМ!**

3. Предоставьте место ребенку не только для уединения, но и для игр, где он может занять большую территорию. На этом пространстве ему захочется построить крепость, автодорогу, кукольный мир, а потом во все это поиграть, полностью погружаясь в атмосферу своей игры. Это игра не обязательно будет тихой и спокойной! В ней могут соревноваться в автогонках машинки, происходить военные действия и т.д., где ребенок даст волю своей фантазии, выплеск своим эмоциям! Не ругайте ребенка за шум во время игры, таким образом, он дает выход своей нереализованной энергии!

**Вот эти простые рекомендации помогут Вам почувствовать себя дома, в данных условиях, комфортнее и снизить риск конфликтных ситуаций!**

**Спокойствия и эмоционального комфорта  
Вам и Вашему ребенку!  
БЕГЕГИТЕ СЕБЯ!**

педагог-психолог  
Елена Николаевна Шумакова