

Взаимодействие родителей и детей в условиях самоизоляции

Какие могут быть рекомендации для родителей в период самоизоляции?

Первая, и, наверное, самая важная – не менять режим дня своего ребенка. По возможности сделать его приближенным к режиму детского сада. Конечно, тяжело вставать рано, особенно, если Вы «сова». Но, соблюдая режим дня, Вы и сами удивитесь, насколько бодрее, интересней, ярче станут ваши будни в самоизоляции.

Итак, что происходит утром в детском саду?

Детей педагоги встречают на улице в хорошую погоду и в теплое время года. Сейчас весна, очень теплая и ранняя в нашем регионе, а значит, и Вы можете утром, перед завтраком погулять с ребенком, если есть возможность в уединенном месте, где нет большого скопления людей или на балконе, минут 15-30.

Дальше идет зарядка, потом – завтрак (8.30. – 9.00).

После завтрака в детском саду идут занятия, направленные на познавательное, интеллектуальное, физическое, музыкальное, психологическое развитие ребенка. Это и развитие речи, и математика, лепка, рисование, конструирование и многое другое.

Что можете Вы? Вы можете дать ребенку необходимые знания и умения в этот непростой период в домашних условиях. Ваша задача не заставлять ребенка заниматься, а научить ребенка самому хотеть получать новые знания и навыки. Конечно, все это должно подаваться ребенку в виде игры, интересной для данного малыша, то есть – по возрасту, по интеллектуальным способностям, а самое главное,

количество времени на занятие ребенка должно строго соответствовать возрасту. Всю информацию можно найти в интернете, равно как и сами занятия. Не забывайте, что даже во время увлеченной работы ребенка, например, с пластилином, Вы должны находиться рядом с малышом. Большинство из родителей думают: чем бы таким занять ребенка, чтобы он мне не мешал? Спросите себя, чем мешает Вам именно ваш ребенок? Сидеть в интернете? Общаться с подругой по телефону, переливая из пустого в порожнее? Смотреть в телевизор или в телефон?

Итак, после утренних занятий дети в детском саду отправляются на прогулку, которая длится в зависимости от возраста от одного часа до двух. Это время рассчитано не случайно. Именно столько нужно ребенку, чтобы выплеснуть накопившуюся энергию. Что это значит? Если Вы когда ни будь видели, как дети разбегаются по участку детского сада, с криками и радостью на лицах, Вы должны понять, что я имею в виду. Ребенку жизненно необходим свежий воздух и возможность активно побегать и громко покричать. Так дети снимают накопившуюся энергию, в том числе и негативную – агрессию, раздражение и т.д.

После прогулки, конечно, обед. Что такое обед в детском саду? Это первое, второе и компот. У Вас так же? Почему я задаю этот вопрос? После длинных каникул, затяжной болезни у всех детей без исключения, в той или иной степени происходит дезадаптация к детскому саду (психологическая, физическая и пищевая, как бы странно это ни казалось). Поэтому, старайтесь на период карантина готовить детям приближенную к детсадовской пищу. Она довольно сбалансированная и по калориям, и по витаминам, а так же, разнообразна. То есть, бутерброды и пицца не та пища, которой надо кормить ребенка во время самоизоляции.

Наступает тихий час. Он обязателен для всех детей дошкольного возраста, даже если Ваш ребенок не спит. Пусть полежит час в кровати, это расслабляет и восстанавливает силы ребенка, да и Ваши тоже. Это время родителей. Можно посидеть в интернете, посмотреть телевизор и т.д.

Потом – полдник и свободное время для Вас и Вашего малыша. Пусть ребенок поиграет в любимые игры. Это время хорошо бы потратить на наблюдение за ребенком. Как он играет, умеет ли он это делать, на что отвлекается, что предпочитает. Если ребенку необходимо сопровождение – научите его играть самостоятельно. Предложите сюжет игры, в которой он может проиграть несколько ролей. На начальном этапе придется играть вместе, а потом, сославшись на свои дела, Вы сможете все чаще и на более длительный срок оставлять ребенка с самими собой.

Пришло время ужина и прогулки перед сном. В хорошую погоду не рекомендую пропускать возможность погулять вечером. Дети лучше и крепче спят. После вечерней прогулки они более спокойные. На ночь можно почитать, посмотреть мультфильм. Время мультика должно быть ограничено возрастом. Считается, сколько ребенку лет, столько в минутах он и должен смотреть телевизор. Значит, три года – три минуты. Эти правила были разработаны в Советском Союзе. Старайтесь не перегружать малыша телевизором. Телефоны, планшеты, компьютер необходимо исключить по возможности совсем.

Кратко рассказав Вам о режиме работы детских садов, и призывая Вас следовать данному режиму с небольшой поправкой на «каникулы», я преследую, психологические цели и задачи. Ведь, если Вы будете придерживаться этих правил, у психологов не будет проблем с дезадаптацией детей после самоизоляции. Наоборот, дети рады будут вернуться в социум, к своим друзьям и любимым педагогам.

Большинству из Вас покажется утопией мой призыв. А теперь представьте, что каждый день, в течение многих лет педагоги работают в таком режиме с Вашими детками. Обучают, наблюдают, сопровождают. И детей у них не один - два, а двадцать – тридцать!

Удачи и терпения Вам!

Педагог – психолог МДОУ №102

Рыжикова Юлия Александровна