

## **Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома**

Ближайшие несколько недель многие взрослые и дети вынуждены будут сосуществовать под одной крышей в режиме самоизоляции. Психологи утверждают, что этот замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, может стать источником стресса. Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладения со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом.

Для этого родителям рекомендуется:

- сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье,
- стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями,
- научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах,
- сохранить элементы привычного режима жизни, в противном случае ребенку потом трудно будет вернуться к прежнему ритму: сон, режим питания, чередование занятий и отдыха и др.,
- поощрять физическую активность ребенка,
- поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка,
- поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах),
- поддерживать семейные традиции, ритуалы,

Полезные рекомендации для родителей, памятки по предотвращению тревожных состояний, подготовленные специалистами Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета. Материалы доступны на официальном сайте МГППУ.РФ ([ссылка](#)):

- [Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период эпидемий](#);

- [Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома;](#)

В первую очередь, следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала занятий, их продолжительность, перерывы и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное и адекватное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких).

Помните: не следует все время развлекать и занимать ребёнка, важно предусмотреть для него как периоды самостоятельной активности, так и совместные со взрослыми дела.

Замечательно, если в семье имеются общие увлечения, хобби. Рекомендуются обратить внимание на такие виды хобби, которые приносят пользу для единства и сплочения семьи, станут общим любимым делом как для мамы и папы, так и для детей.

Важными формами организации досуга детей являются конструирование, моделирование, рисование, лепка, эксперименты, дидактические, сюжетные и настольные игры. Несомненно, следует выделять время на чтение: активное слушание с последующим обсуждением.

Не стоит злоупотреблять избыточным просмотром телевизора, однако несомненную пользу могут принести семейные киносеансы. Это возможность совместно выбрать фильм для просмотра, а затем обсудить его.

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации. Даже несмотря на ограниченное пространство дома, существует очень много возможностей для ведения активного образа жизни и занятий физической культурой. Много таких позитивных примеров доступно в настоящее время в социальных сетях.

Для того, чтобы провести каникулы интересно и с пользой, рекомендуется мотивировать ребенка на участие в различных дистанционных интернет-проектах.

Для наполнения каникулярного времени детей полезным досугом рекомендуется также использовать интернет-ресурсы различной направленности.