**Рекомендации для родителей дошкольников**

**как пережить период самоизоляции**

|  |  |
| --- | --- |
| http://dou98spb.petersburgedu.ru/api/file/thumb/cfefad4ad25308dda7fac7e1cd8fdaaa | **Режимные моменты:*** важно сохранить привычный распорядок, но можно и составить новый распорядок дня вместе со своим ребенком;
* структурировать время и пространство вокруг себя и ребенка;
* соблюдение режима позволяет построить домашние дела, избежать состояния хаоса и чувства тревоги
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Выключить** компьютер, телефон, планшет, телевизор на 2 часа и всей семьей устроить:- веселую физминутку, - поиграть в подвижные игры, - выучить новую детскую песенку или проговорить несколько скороговорок, - устроить конкурс на лучший вокальный или танцевальный номер, а может и театральное представление… | http://kazan-news.net/img/20141214/e7482de4629bf445c8d16fcae4d60444.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| https://i.pinimg.com/236x/be/e5/4a/bee54ae6ab138379afde6a2325980fe0.jpg | **Право на отдых:** каждый член семьи имеет право на отдых в течение дня договоритесь с близкими в какое время для всех и Вас наступает «час тишины». Отдых наедине с собой позволяет восстановить ресурсы, привести в порядок мысли и чувства и соскучиться за близкими и родными. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Займитесь изменением внутреннего** **дизайна своего помещения:** - сделайте перестановку, даже малейшее изменение во внутреннем убранстве передвинутый стол или кресло меняют нашу привычную картину жизни, привносят новые эмоции и ощущения, помимо этого, данные манипуляции позволяют потратить лишнюю энергию в условиях самоизоляции и сниженной физической активности;- соорудите вместе с ребенком шалаш, где ребенок может уединяться; | https://kuql-fm.sagacom.com/wp-content/blogs.dir/100/files/2017/09/COUCH-1.jpg |
| https://xn--6--6kcckhbgx4e0al.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/02/pedagogika-148.jpg | **Совместные игры** могут быть очень разнообразными:- рисование, лепка, аппликация, конструирование — это то, что, ребенку нравится делать больше всего;- в сюжетно-ролевых играх ребенок воспроизводит и моделирует уборку, стирку, прием пищи, одевание и раздевание на примере куклы или другой игрушки;- разрешите ребенку приготовить что-нибудь самостоятельно;- пересмотрите старые фотографии вместе с ребенком |

Казанцева Е.В., к.психол.н., доцент кафедры психологии ТИ имени А.П.Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»

Холина О.А., к.психол.н., доцент, зав. кафедрой психологии ТИ имени А.П.Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»