**Советы детского психолога**

 **«Играть, нельзя гулять.**

**Чем занять дошкольника в условиях самоизоляции»**

Из-за пандемии коронавируса жителям городов запрещено покидать свои дома, введён режим самоизоляции. Выходить на улицу можно только в случае крайней необходимости. Многие родители в связи с этим испытывают сильный стресс: совмещать удалённую работу с заботой, образованием и развлечением даже одного ребёнка, не говоря уже о нескольких, очень непросто. Впадать в панику **-** плохая идея, лучше продумать план действий и следовать ему.

**Если вашему ребёнку от 3 до 5 лет**

****

Дети, особенно маленькие, хорошо считывают эмоциональное состояние родителей и легко им заражаются. Постарайтесь не воспринимать сложившуюся ситуацию как наказание или пытку, используйте её как возможность провести время вместе. Самое главное для дошкольников **-** это активное участие родителя, который может обогатить любое занятие своими комментариями, рассказами и эмоциональной вовлечённостью во взаимодействии с малышом.

***Играйте в сюжетно-ролевые и строительно-конструктивные игры.***

Дети среднего дошкольного возраста очень любят сюжетную деятельность, где они примеряют на себя различные роли. Самый простой вариант — традиционные «Дочки-матери», осовременить которые можно с помощью модных куколок и машинок. Из напольного конструктора разыгрывайте сюжеты: «Автодорога», «Ферма», «Замок принцесс».

***Придумывайте забавные четверостишия.*** В этом возрасте у детей проявляется особая любовь к ритму и рифмам. Для забавного рифмоплётства подходит повторение слогов. Например: *«На-на-на — на дворе стоит весна. Ну-ну-ну — очень ждали мы весну. Ре-ре-ре — совьют гнёзда во дворе».* Родитель может предлагать слоги, а ребёнок — сочинять к ним продолжение, потом поменяться местами. Придумывайте строчки на определённую тему или вперемешку.

***Создайте собственную книгу сказок.*** Пятилеток увлекает идея создания книги сказок, приключений и забавных историй. В качестве иллюстраций подойдут семейные фотографии, рисунки карандашами, гуашью или акварелью или аппликации из цветной бумаги.

***Изготовьте собственный домашний театр и поставьте спектакль***. Пальчиковый театр можно создать из отрезанных от перчаток «пальчиков» — наверняка у вас остались одинокие рукавички после зимнего сезона. Пришейте к ним пуговички или приклейте бусинки-глазки, придумайте персонажам имена и обсудите сюжетную линию. Театр теней легко изготовить, вырезав силуэты героев из картона и направив лампу на стену или простыню. Чтобы сделать кукольный театр, наденьте чёрную одежду и возьмите любимые мягкие игрушки.

***Устройте на подоконнике огород.*** Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, потому что они быстро дают зелёные ростки. Если место на подоконнике позволяет, оформите ёмкости из-под йогурта или горшочки для рассады в виде паровозика, соорудите из конструктора забор, поставьте тряпичное чучело, как на настоящем огороде.

***Поиграйте в слова.*** Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы или явления, названия которых начинаются с буквы «с» (например, стол). Кто назвал первым, тот выбирает следующее условие.

***Смотрите семейные фильмы и мультики вместе.*** Главная ценность таких кинопросмотров — возможность получить совместный эмоциональный опыт сопереживания героям, обсудить увиденное и благодаря этому научиться чему-то новому.

**Если вашему ребёнку от 6 до 8 лет**

****

В дошкольном возрасте главное — игра. Но в течение рабочего дня невозможно уделять детям всё время. Поэтому попробуйте перевести в игру любую другую деятельность.

***Заведите «волшебный мешочек».*** Вместе с ребёнком нарисуйте или напишите на листочках виды деятельности. Положите бумажки в мешочек и в нужный момент доставайте, чтобы решить, чем заняться: можно испечь пирог или сварить суп, постирать и повесить вещи, пропылесосить, вместе разобрать бабушкину шкатулку или рассортировать по альбомам старые фотографии.

***Предоставьте время для свободной игры.*** Инициируйте игру, начните её вместе, а затем предоставьте ребёнка самому себе, объяснив свою занятость конкретными делами. Важно обозначить, что через некоторое время вы вернётесь. Потом обновите сюжет игры, подбросьте какую-то идею, организуйте досуг и опять дайте ребёнку возможность позаниматься самому. После обязательно обсудите, что каждый из вас делал и почему это приносит вам радость.

***Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы определённого цвета и сфотографировать их.*** Договоритесь, сколько времени будет отведено на выполнение задания. В этой игре побеждает тот, у кого больше картинок! Также фото можно использовать, чтобы составить «радужные» композиции и сделать палитру оттенков вашего дома.

***Поиграйте в «Самоделкина».*** Предложите детям вырезать геометрические фигуры из прочитанных газет и журналов, выберите тему и устройте соревнование. Например, если тема — «Роботы», то мама составляет робота из кругов, папа — из квадратов, дети — из треугольников. Каждой поделке можно придумать имя.

***Проведите научный эксперимент.*** В Сети можно найти подробные описания сотни опытов, которые будут интересны детям. Но особенно полезно будет показать им, почему так важно мыть руки с мылом. Для опыта вам понадобятся глубокая тарелка, вода, мыльный раствор и молотый перец. Налейте в тарелку воду и насыпьте перец. Затем попросите ребёнка опустить туда палец — на нём останутся частички приправы. А теперь попросите сначала опустить палец в мыльный раствор и только потом в тарелку с перцем — перчинки «разбегутся» по краям посуды. Объясните, что мыло не убивает микробы и бактерии, но ослабляет связь с поверхностью кожи, чтобы их проще было смыть.

**Советы для родителей детей любого возраста**

* Сохраняйте спокойствие.
* Уделяйте время собственным делам.
* Выделите личное время для каждого члена семьи. В этом нуждаются и дети, и взрослые.
* Привлекайте детей к помощи по дому — это поможет им почувствовать свою значимость, а вам немного освободит руки.
* Проводите время вместе. Это поможет укрепить отношения. Играйте в настольные игры, занимайтесь творчеством или спортом, смотрите фильмы и мультики.
* Берегите себя и своих близких!