

Уважаемые родители!

В наше не простое время уровень тревожности, как у взрослых, так и у детей значительно возрос. Чтобы предотвратить возникновение эмоциональных срывов или неврозов специалисты Московского государственного психолого-педагогического университета подготовили памятку:

«Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии».

- Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга.
- Можно вместе сделать спортивные упражнения.
- Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку.
- Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия, как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).
- Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить нужно примерно следующее: *«Если выполнять все правила (мыть руки, лицо, когда это нужно — после того,*

как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня; вовремя ложиться спать; пить витамины; нормально есть и т. д.), то все будут здоровы!»

- Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций. Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.
- Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: *«Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, т. е. соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».*

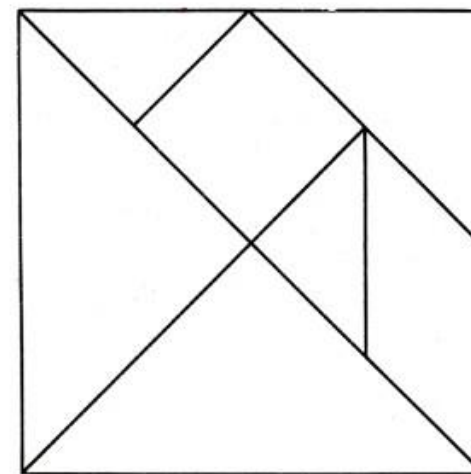
Чтобы совместная деятельность была содержательной, приносила пользу и радость, как ребенку, так и взрослому она должна быть интересной, яркой, доступной по возрасту. Не забываем, что мышление дошкольника наглядно-действенное у малышек и наглядно-образное у ребят постарше, а, значит, без красочных, ярких картинок, реальных предметов, игрушек, которые можно собрать и разобрать никак

не обойтись.

Хочу предложить вашему вниманию, уважаемые родители, две очень увлекательные игры, которые Вы можете сделать вместе со своим ребенком сами. Это геометрические головоломки Танграм и Колумбово яйцо, они доступны по возрасту детям от пяти лет и старше. Геометрические головоломки развивают фантазию ребенка, пространственное представление. Во время игры ребенок учится составлять новые фигуры, вначале создают фигуры по образцу, затем по устному заданию в дальнейшем самостоятельно.

Для изготовления игры **Танграм** вам потребуется плотный картон или пластик (возьмите старую пластиковую папку) или плотный фетр (фигурки из фетра понравятся маленьким детям). Начертите образец, вырезать лучше канцелярским ножом, игра

готов
а.
Танг
рам
схем
а



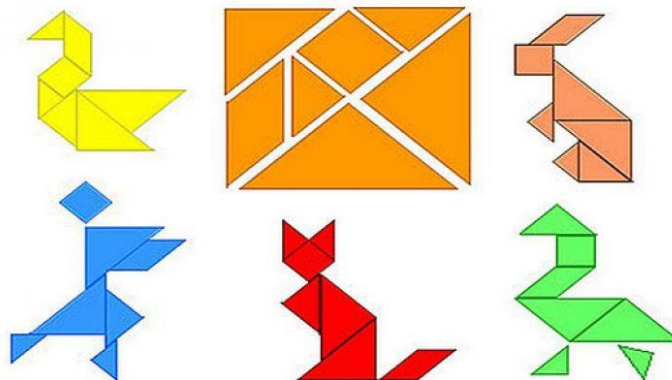
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №11
МО Усть-Лабинский район

**Как родителям помочь
ребенку справиться с
возможной тревогой при
временном нахождении
дома: советы детского
психолога.**

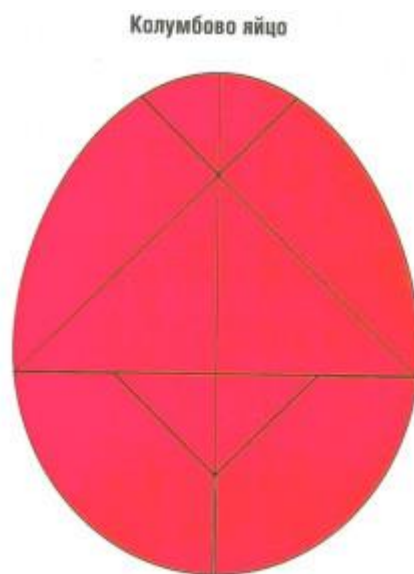


Подготовила педагог-психолог
МБДОУ №11 Макарова Е.П.

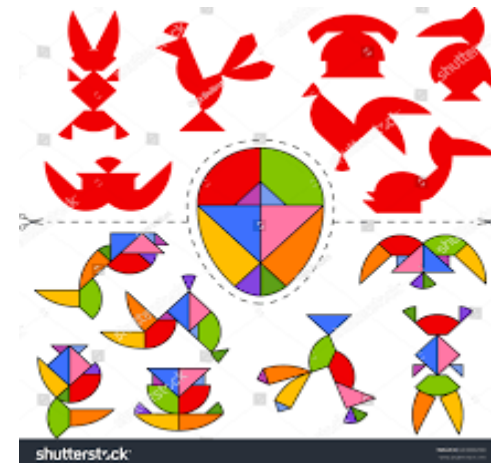
Это возможные варианты составления разных фигурок.



Чтобы изготовить игру **Колумбово яйцо** берем за основу овал (например 15 на 12 см), разрезаем как на рисунке. Получаем 10 частей.



по схеме или творим сами. Даже заново
собрать разрезанное яйцо, ой как не
просто!



Приятного и полезного Вам
временипровождения со своими детьми!



