

# Чем занять детей на самоизоляции: Советы детского психолога



pixabay.com

*В Иркутской области с 30 марта введен режим самоизоляции. Жители надеялись, что его снимут в апреле, но этого не случилось – он продлен по меньшей мере до конца месяца.*

*Для многих детей сидение в четырех стенах – непростое испытание, и родителям стоит помочь им в это непростое время.*

*Чем занять ребенка на самоизоляции?*

## Режим самоизоляции



[pixabay.com](https://pixabay.com)

На улицу можно выходить только при прямой угрозе жизни и здоровью, например, пожаре, для получения неотложной медицинской помощи, для покупки продуктов в ближайшем супермаркете или лекарств в аптеке. Кроме того, можно ходить на работу, если это необходимо и работать удаленно невозможно, можно выносить мусор, а также выгуливать собак на расстоянии не более 100 метров от дома.

## Распорядок дня



pixabay.com

На самоизоляции многие родители расслабились и позволили детям спать чуть ли не до обеда, не тренироваться и даже не делать домашние задания. Лучше вовремя наверстать упущенное, иначе потом сделать это будет гораздо сложнее.

«Распорядок дня должен оставаться максимально приближенным к обычному дню ребенка. Подъем и отбой в определенное время, еда, занятия, спорт и домашние дела по расписанию. Единственное, что придется исключить – прогулки. Максимум ребенок может погулять с собакой рядом с домом или посидеть в кресле на балконе»,

Конечно, больше повезло тем, кто имеет возможность сейчас пожить за городом. Прогулки и активность на дачном участке не нарушают режим самоизоляции и дают множество способов занять ребенка. Полезны они и для иммунитета и настроения.

## Спорт



pixabay.com

Даже если ранее ребенок не посещал секции, самоизоляция – это отличный способ приучить его к спорту. Начните с малого: зарядка утром и небольшие физкульт-минутки в течение дня. Вариантов много: занятия по видеоурокам из интернета, тренировки на велотренажере или степпере, пробежки по дачному участку, бадминтон, баскетбол или футбол с папой. Все это поможет ребенку стать более выносливым и развитым.

«Спортивные игры и занятия помогают ребенку устать. Но это полезная усталость: он будет лучше спать, у него улучшится аппетит», – подчеркивает психолог.

И добавляет, что спорт также развивает дисциплинированность. Трудно баловаться и быть праздным, когда у тебя все время занято спортом и учебой.

Наконец, регулярные физические нагрузки благотворно сказываются на иммунитете, здоровье в целом, а также психологическом состоянии – это особенно важно в условиях самоизоляции.

## Хобби



pixabay.com

### Как уберечь детей от опасных игр в интернете – советы психолога

Если до самоизоляции ребенок посещал кружки, то пусть продолжает заниматься дома. Если он играет на музыкальном инструменте или поет, то стоит хорошо продумать время занятий, чтобы не нарушать областной [закон](#) «Об обеспечении тишины и покоя граждан на территории Иркутской области».

Если ребенок рисует, то все гораздо проще – пусть регулярно выполняет задания своих преподавателей из кружков либо рисует по бесплатным видеоурокам, которых сейчас множество в интернете.

Творческие мастер-классы можно найти в Instagram-аккаунтах культурных учреждений Ангарска

## Саморазвитие



pixabay.com

Совсем маленьким деткам, которые ходят в ясли или садик, можно включать образовательные мультики. Но не стоит увлекаться их просмотром – часа в день достаточно для детей до 5 лет и двух часов для детей до 9 лет, считает психолог.

С ребятами постарше можно совместно смотреть виртуальные экскурсии по различным музеям – например, по [Эрмитажу](#) или Русскому [музею](#). Особенно это понравится творческим детям, а вот ребенку-непоседе может быть скучно.

«Стоит включить элемент игры – загадать, куда бы вы спрятали сокровища в музее, сделать подсказки по мотивам просмотренной лекции или экскурсии. А ребенок пусть потом «ищет» клад», – рекомендует психолог.

## Помощь по дому



pixabay.com

С раннего детства приучайте ребенка помогать взрослым с домашними делами. Научите его мыть или хотя бы вытирать посуду, пылесосить, выносить мусор.

«Ребенка с 7 лет можно учить готовить – показать, как вскипятить чайник, сделать яичницу, сварить макароны. Многие мамы пользуются правилом «Я лучше сама», но это в корне неправильно. Нельзя отбивать у ребенка охоту помогать по дому – потом сами же будете жалеть», – предостерегает психолог.

Вытирать пыль, разбирать постиранные вещи, кормить кота может и ученик младших классов. Также необходимо приучить ребенка к порядку в своей комнате – он должен застилать кровать, аккуратно складывать одежду, не проводить весь день в пижаме, не сорить и не разбрасывать игрушки.

## Опрос по теме

**Как вы относитесь к самоизоляции из-за коронавируса?**

**А) Отлично, отдыхаю**

**Б) Пока мне неплохо, но вот что будет дальше, не знаю**

**В) Нормально, но не хватает прогулок**

**Г) В моей жизни ничего не поменялось**

**Д) Плохо, сижу без работы**

*Самое главное – не давите на ребенка. Позвольте ему прочувствовать важность момента, ощутить, что родители никуда не бегут, что они рядом и очень любят его. В этом истинное счастье!*