

Как жить в период эпидемии коронавируса, когда движение и общение ограничено?

Какие проблемы могут возникнуть у детей, когда долго не выходят на улицу, и как их можно компенсировать?

ЗДОРОВЬЕ.

Старайтесь соблюдать режим, хотя делать это с каждым днем будет сложнее. Не забывайте про то, что именно сейчас вы сможете сформировать и закрепить новые здоровые привычки. Например, стоит научиться делать ежедневную зарядку или завести какой то новый приятный ритуал перед сном. И когда карантин закончится эти привычки останутся с вами. Например: В обычной квартире сложно обеспечить ребенку уровень физической активности, который у него был при прогулке. Но стоит постараться, потому что это хорошее кровообращение, развитие костно-мышечного каркаса, профилактика ожирения и развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Что здесь можно использовать? ортопедические коврики, небольшие гантели, прыгалки. Делайте зарядку с детьми, танцуйте, играйте в догонялки.

ВОСПОЛНЯЕМ ДЕФИЦИТ ОЩУЩЕНИЙ.

Может показаться, что дома ребенок, особенно малыш, обречен на сенсорный голод - ему будет не хватать именно тактильных уличных впечатлений. И в период карантина действительно, сейчас он ограничен от впечатлений.

Я рекомендую не переживать по этому поводу и понимать, что дома мы в принципе можем обеспечить весь спектр ощущений: холодное-теплое, жесткое-мягкое, шершавое-гладкое. Можно использовать кинетический песок, пластилин, пальчиковые краски, тапки с водой или крупой. Я уже не говорю о специальных тактильных коробках с разными поверхностями. Все это можно и нужно использовать.

РАЗГОВАРИВЕТ ПО ВИДЕОЧАТУ, АУДИОЗАПИСИ.

Общительным детям в изоляции будет сложно. Но при этом у них появится время на самостоятельную игру, в том числе на свободную ролевую игру, которая важна для развития мозга. На такую активность нужно время, а в условиях изоляции оно как раз и есть. Онлайн-конференции помогут ребенку научиться формулировать мысли и строить диалог.

Приятного общения!

Будьте Здоровы и Берегите себя!

педагог-психолог О.Н.Стрельченко