**Досуг для детей дома**

**Досуг является одним из аспектов, который в наибольшей степени ограничен невозможностью покинуть дом.** Однако это прекрасное время, чтобы поиграть во все те игрушки, которые были убраны в дальний ящик. А еще это отличная возможность провести качественное время с семьей.

Итак, смотрим семейные фильмы вместе, играем в настольные игры, общаемся, рисуем или занимаемся [другими видами художественной деятельности](https://www.google.com/url?q=https://steptohealth.ru/9-prichin-nachat-vyazat/&sa=D&ust=1585560958104000)… Все варианты хороши, потому что для самых маленьких присутствие и внимание их родителей — лучший подарок.

**Еще можете попросить детей помочь вам в работе по дому.** Придумайте что-то интересное, в чем будет участвовать вся семья. Даже мытье полов или [приготовление пищи](https://www.google.com/url?q=https://steptohealth.ru/kak-sblizitsya-s-rebenkom-chtoby-on-prislushivalsya-k-vashim-sovetam/&sa=D&ust=1585560958104000) может стать приятным занятием, если все делать дружно и весело.

Также постарайтесь, насколько это возможно, **обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны.** Если у вас есть участок, внутренний дворик или сад — отлично. В противном случае чтения книги на балконе или у открытого окна тоже может быть достаточным.

И последнее, но не менее важное: имейте в виду, что дети долгое время не будут видеться со своими друзьями. К счастью, сегодня технологии позволят им оставаться на связи посредством видеозвонков или какой-нибудь [сетевой многопользовательской игры](https://www.google.com/url?q=https://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/385/238&sa=D&ust=1585560958105000).

Ну а всем родителям остается пожелать терпения и спокойствия. Помните, что карантин — это временная ситуация, так что постарайтесь [**сохранять оптимизм**](https://www.google.com/url?q=https://steptohealth.ru/kak-byt-optimistom/&sa=D&ust=1585560958105000)**.** Ведь у нас редко бывает возможность проводить столько времени с нашими близкими. Давайте ценить его.

**Что можно сделать дома.**

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в подержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Часто проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

 Детские страхи.

 Детские страхи относятся одним из самых глубоких детских

переживаний и могут проявиться даже во взрослой жизни. Ситуация, когда

мама в раннем возрасте оставляет ребенка засыпать в одиночестве и не

подходит, если он зовет ее и плачет, чрезвычайно распространена.

Разумеется, это не говорит о ее жестокости, просто она желает, чтобы

ребенок засыпал сам. Однако очень часто это приводит к невротическим

страхам, которые могут аукнуться в дальнейшей жизни малыша. Конечно,

рано или поздно он уснет, но чувство тревоги останется.

Детские страхи присущи определенному возрасту. Для нормально

развивающегося, здорового малыша страх и испуг – естественная реакция

помогающая познавать окружающий мир. А вот если ребенок совершенно

ничего не боится и не подвластен даже возрастным страхам, проверьте, не

задерживается ли его психическое развитие. Как правило, в дошкольном

возрасте детские страхи возникают значительно чаще и ослабевают по мере

взросления. Причем для каждого возрастного этапа присущи свои страхи.

Новорожденные часто пугаются приближения больших предметов,

резких звуков.

В 7 месяцев малыш беспокоится при длительном отсутствии матери.

В 8 месяцев малыш начинает бояться незнакомых людей, особенно женщин,

которые не похожи на его мать. Как правило, к середине 2-го года страх

проходит.

Два года сопровождаются боязнью одиночества, незнакомых резких звуков,

высоты, боли, может появиться страх животных, движущегося транспорта,

темноты.

Страх перед наказанием появляется в 3 года. Если отец участвует в

воспитании малыша, ребенку позволяется выражать свои переживания,

эмоции страх выражен намного меньше.

В 3-5 лет дети пугаются сказочных персонажей (Деда Мороза, Бабу Ягу,

Снегурочку, Кощея, придуманных «чудовищ»), неожиданных звуков, боли,

воды, одиночества, транспорта, темноты, замкнутого пространства.

Последние страхи в большей степени присущи детям, чьи родители излишне

принципиальны и тревожны.

В 6 лет может появиться страх смерти (родителей или своей), обычно он

проявляется не напрямую, а как боязнь стихии, пожаров, нападений.

Дошкольники очень болезненно реагируют на семейные конфликты, это

усиливает тревожность.

В возрасте семь-восемь лет прежние страхи, смягчаются, но на их место

приходят новые: боязнь получить плохую отметку, быть неуспешным,

опоздать в школу.

Подростковый возраст, как правило, свободен от страхов, но может

присутствовать состояние тревожности.

Все вышеперечисленные страхи носят преходящий, временный, возрастной

характер, поэтому нет необходимости с ними бороться. Однако встречаются

и другие страхи, которые называют «невротические». Их может вызвать –

некое психическое потрясение, жестокость в отношениях, травма, высокая

тревожность родителей, конфликты в семье. Эти страхи просто так не

проходят, поэтому ребенку необходима помощь специалистов

(психотерапевта, психолога), а так же изменение стиля воспитания.

По данным исследований, каждый второй ребенок испытывает страхи. Но

наиболее часто им подвержены дети от 2 до 9 лет, поскольку в этом возрасте

дети уже многое знают и видят, однако понимают еще не все, поэтому

необузданная детская фантазия реальными представлениями об окружающей

действительности не сдерживается. Страхи в этом возрасте, говорят скорее о

некотором превышении нормы развития, а не о патологии. Большую часть

информации ребёнок воспринимает невербально, больше ориентируясь на

«язык» тела и органов чувств.

Как можно понять, что ребенок боится?

Если у Вашего ребенка:

- беспокойный сон, сопровождающийся кошмарами;

- боязнь темноты;

- трудности при засыпании;

- заниженная самооценка.

Чтобы избежать закрепления и возникновения страхов не следует:

- позволять ребенку ложиться спать обиженным или в плохом настроении.

Перед сном он должен быть радостным и спокойным;

- позволять ему кушать перед сном;

- запирать ребенка в незнакомом темном помещении;

- пугать малыша (придет: Баба Яга, милиционер, чужой дядя и ... утащит,

съест и так далее);

- перегружать детскую фантазию: приобретайте игрушки соответствующие

возрасту, запретите смотреть агрессивные мультфильмы, читать книги.

Имейте ввиду, что впечатлительные и эмоционально-чувствительные дети в

большей степени подвержены страхам.

Как помочь ребенку не бояться

- соблюдайте режим. Дети не любят перемен, поэтому соблюдайте

придуманный ребенком «ритуал», к примеру, читайте знакомую уже книгу,

включайте ночник, укладывать игрушки спать;

- превращайте злых персонажей в добрых. Сами придумывайте сказки - как

Кощей стал добрым, паучок или волк вывел девочку из леса …;

- заранее готовьте ребенка к поступлению в школу или детский сад;

- повышайте его самооценку;

- «разберитесь» со своими страхами, дабы не «заразить» ими малыша (боязнь

насекомых, собак, самолета, транспорта, страх смерти);

- выясните причину страхов;

Ребятишки очень любят фантазировать, пусть ребенок сочиняет сказки, где

он смелый и сильный герой, или рисует свои страхи.

- если ребенок боится замкнутого пространства или темноты – откройте

дверь, зажгите лампу, положите в кровать самую любимую игрушку или

дайте ему игрушечное оружие. Положите его на ночь возле кровати, чтобы у

него была возможность «защититься»;

- учитесь преодолевать страх посредством рисования, игр, проигрывания

ситуаций. Поиграйте в доктора, если малыш боится больницы; в

разведчиков, если боится темноты.

- поощряйте развитие самостоятельности. Ребенок должен чувствовать, что

он многое знает и умеет;

- не стыдите ребенка за страхи. Их устранение требует поддержки и

терпения. Не наказывайте его за страхи и не ругайте;

- не запугивайте ребенка;

Будьте терпимы и не забывайте, что Вы можете помочь малышу перестать

бояться.