

# СКВОРУШКИНЫ ВЕСТИ



## Самоизоляция. В помощь родителям.

Всем нам - и взрослым, и детям - сегодня нужно учиться жить в новой реальности. Мы привыкаем находиться длительное время дома, в кругу своих домашних, а это может быть совсем непросто. В этой выпуске мы собрали для вас материалы, которые могут помочь вам пережить самоизоляцию с минимальными психологическими потерями.

### Рабочие практики и советы-антидепрессанты для всей семьи от психолога Людмилы Петрановской

#### Пребывание с детьми в карантине.

Действительно, дети, да и родители вместе с ними, оказались в очень непростой ситуации, несвойственной этому возрасту, когда они заперты в квартирах.

Полного запрета детям выходить на улицу нет. Нет никаких доказательств, что нахождение детей на улице вносит существенный вклад в сглаживание кривой эпидемии. А вот то, что дети, которые не гуляют, будут чаще болеть чем-то другим и будут плохо себя чувствовать и выносить мозг родителям, это точно. Ищите возможность всё-таки выходить с детьми на улицу, особенно с маленькими, которые меньше могут занимать себя какими-то интернет-занятиями. Можно ходить рано утром, можно ходить поздно вечером, можно обходить общественные места и игровые площадки, чтобы там дети не трогали какие-то поверхности. Но всё-таки у них должна быть возможность побегать, осо-

бенно если у вас маленькая квартира, хоть как-то подвигаться..

Дети не ходят в детский сад, в школу, не ходят на дополнительные занятия, они много времени проводят дома. Родителям очень важно настроиться на это не как на какую-то катастрофу. По большому счёту, ничего такого ужасного не происходит, это ваши дети. Да, это непривычный образ жизни, это непривычно для них, но не должно быть какой-то особой проблемы в том, чтобы провести с собственными детьми месяц или два месяца вместе. Если к этому не относиться как какой-то невероятной драме или испытанию, с самого начала себя не настраивать, что это что-то ужасное, то будет легче.



Что же делать с дошкольниками в этот период? Дети—дошкольники больше себя обслуживают, многое могут сделать сами: одеться, в туалет сходить, воды попить и так далее. У них есть уже более длинная самостоятельная игра. Люди сейчас пишут, что дети освоили ролевую игру со сверстниками по мессенджеру: подружки играют в куклы, поддерживая контакт по видеосвязи в ватсапе, обе очень довольны — это прекрасно. Детям этого возраста нужна игра, ролевая игра, идеально со сверстниками, конечно, но неко-

торые дети могут и са-

мостоятельно играть. Всё, что вы можете, — поддерживать ребёнка в этом и всячески вдохновлять. Вы можете подкидывать идеи из вашего детства, если ребёнок сам не догадался. Например, как можно сделать шалаш под столом или смастерить куколок из платочков. Вспоминайте, во что вы сами играли, и если ему надоедает его игра, то подсказывайте.

Можно менять игрушки: выбрать часть игрушек и спрятать, а на следующий день дать другую часть. Если у вас есть три больших коробки, вы можете один раз в три дня обновлять парк игрушек, оставляя постоянно только самые любимые. Получается, что каждые три дня будет какой-то сюрприз. Если ваш дошкольник занимается свободной сюжетно-ролевой игрой, пожалуйста, не трогайте его, не дёргайте, не устраивайте с ним скандалы из-за того, что вы хотите, чтобы он у вас читал или считал. Не нужно ему этого ничего. Если он тихо спокойно играет, то вы тихо-спокойно занимайтесь своими делами. Если ребёнку скучно, он просит, чтобы вы с ним поиграли, то поиграйте с ним столько, сколько можете. Если вам нужно работать, то поиграйте с ребёнком сначала. Тогда после этого он сможет какое-то время поиграть самостоятельно.

Окончание на стр. 2

Обязательно устраивайте минутки активного движения: попрыгайте, потанцуйте, поваляйтесь вместе, пообнимаетесь. В течение дня должны быть и весёлые, активные минутки и, наоборот, расслабленные. Это поддержит настроение и тонус всей семье».

#### Распорядок дня как средство от хандр

«Мы сейчас лишены многих удовольствий, например, походов в парк или в кино, поэтому в ежедневном графике обязательно должны быть приятные моменты. Когда никто не работает, никто не носит как угорелый, никто никого не ругает. У каждого может быть своё приятное дело, но важно, чтобы были и общие приятные дела. Это могут быть настольные игры, танцевальные или физкультурные минутки, это может быть совместный просмотр фильмов, чтение книг — что угодно! Не надо проводить всё время в напряжении. Многие сейчас советуют составить распорядок дня — это действительно очень хорошо. Необязательно оставлять именно тот график, который был до карантина. Если вашему ребёнку было трудно вставать рано утром, он может вставать позже. Но важно, чтобы в семье был хоть какой-то понятный распорядок, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня. Разброд и шатание нормальны в первые дни, но постепенно должна произойти адаптация к домашнему режиму.

Попробуйте согласовать вечером порядок на завтрашний день. Согласовали — повесили на холодильник. Все более или менее понимают, что и когда будет происходить: тогда-то мы играем, тогда смотрим кино, а вот в это время кто-то работает, а кто-то учится, здесь маме нужна помощь... и так далее. Тогда будет меньше нерво-

трёпки, всё будет более или менее предсказуемо».

#### Учимся замечать хорошее!

«Как бы мы ни старались, неминуемо будут эпизоды раздражения друг на друга. Замкнутое пространство само по себе поднимает уровень стресса и агрессивных эмоций. У кого-то, наоборот, могут возникнуть депрессивные настроения. Поэтому очень хорошо в конце дня применять небольшие практики, ритуалы эмоциональной поддержки друг друга. Например, можно вечером за чаем включить лампу, зажечь свечи, выйти на балкон, обменяться позитивными посланиями. Например, каждый продолжает фразу «я сегодня доволен собой, потому что...» и дальше каждый говорит своё: что-то сделал, что-то получилось или смог сдержаться и не накричать — это тоже достижение!

«Я сегодня молодец, потому что...» Первый раз в жизни сделал омлет, убрался на своём столе, прошёл уровень в компьютерной игре, впервые присел 30 раз подряд — что угодно! Уметь замечать хорошее очень важно.

Ещё один вариант: в конце говорить друг другу спасибо. «Я сегодня хочу сказать спасибо маме /папе/брату/сыну/дочке, потому что мне было очень приятно, когда ты сказал /сделал/ посмотрел/ улыбнулся» и так далее».

Это может быть практика мечтания: «Когда это всё закончится, в первую очередь я хочу...». Если у вас есть бабушки, дедушки, с которыми вы сейчас не можете видеться, это могут быть ежевечерние созвоны по skype. Они даже могут почитать детям книжку.

#### Сидеть, но не засиживаться

«Очень важно, чтобы дети двигались даже дома. Вспоминайте, делитесь с ними всеми играми, которые сами знаете. Современных детей всё время возят на какие-то занятия, а в перерывах они сидят в гаджетах, они не

знают огромного количества детских развлечений, которые были в своё время созданы в малых пространствах. Это игры городских детей, детей узких городских пространств.

Это могут быть классики, которые вполне можно нарисовать на полу, игра в резиночку. Всякие хитроумные игры с мячом, который десяти разными способами нужно кидать и ловить с прихлопами и прихлопами. Ваши дети будут ошеломлены вашей осведомлённостью!



Игры в верёвочку, в «колечко-колечко выйди на крылечко»... Произведите на детей впечатление, потряхните стариной! Плюс этих игр в том, что они очень хорошо перезагружают взрослых. Взрослым тоже весело, интересно, взрослые тоже отдыхают от постоянных мыслей, тревог, работы и всего прочего. Это может стать вашей приятной семейной традицией даже после карантина.

Или развлечения, о которых мы читаем в книжках прежних времен. Когда переодеваются в разную одежду, изображают кого-то, разыгрывают какие-то сценки — у современных детей на это просто нет времени, они всё время где-то учатся и занимаются. Кукольный театр на столе, театр теней. Часто детям просто надо подбросить идею, а дальше они будут сами творить. И не забывайте восхищаться и участвовать как зритель в представлении!»

*По материалам сети интернет  
<https://www.ya-roditel.ru>*

## Марафон заданий

Чтобы облегчить период самоизоляции, предлагаем родителям ежедневно давать детям задания из марафона. Задания рассчитаны на 14 дней и построены таким образом, чтобы ребенок смог выполнить их самостоятельно. Родители отдохнут, пока дети будут двигаться физически, заниматься творчеством и узнавать новое. Марафон подойдет для детей от четырех лет.

Итак, **День первый.**

1. Найди в квартире десять объектов, которые по размеру больше кошки, но меньше тебя. Ищи везде. Составь список того, что ты нашел (для детей, которые умеют писать). Изобрази эти десять предметов на рисунке (для детей, которые не умеют писать).
2. Возьми десять деталей Лего или любого другого конструктора. Тщательно выбирай детали — они должны тебе нравиться и вдохновлять. Лучше всего брать детали разного цвета и формы. Набрал десять деталей? Теперь у тебя есть всего две минуты, чтобы построить конструкцию только из этих деталей. Приступай! Когда будет готово, давай сфотографируем конструкцию, которая у тебя получится.
3. Пять раз отожмись. Если получится, отожмись еще сколько сможешь. Запомни, сколько раз у тебя получилось это сделать.
4. Выучи одно слово на любом иностранном языке: английском, немецком, арабском, эльфийском, драконьем. Или: запомни одно новое слово (например, название цвета или формы — для детей, которые плохо говорят).

**День второй.**

1. Найди десять деревянных предметов в квартире. Вслух назови каждый. Запиши их в список (для детей, которые умеют писать). Нарисуй рисунок с ними (для детей, которые не умеют писать).
2. Выбери две любые чашки и найди как можно больше различий между ними. Запиши различия

или нарисуй их.

3. Изобрази: как кошка потягивается, как собака чешется, как рыба проплывает под корягой в реке. Выбери животное, которое тебе больше всего понравилось изображать, и покажи движениями, что такое животное делает каждый день.

4. Попробуй красиво написать букву «о». Попробуй еще три раза. Насколько раз скажи: «о - о - о» и обведи любую из нарисованных «о» пальцем по контуру.

**День третий.**

1. Найди в квартире пять (можно больше) объектов, которые больше твоего папы. Запиши их в список (для детей, которые умеют писать). Нарисуй их (для детей, которые не умеют писать).
2. Выбери только зеленые детали Лего или другого конструктора и построй что-нибудь из них. Сделай фотографию своей постройки (или попроси взрослых ее сфотографировать).
3. Придумай три упражнения для зарядки. Покажи, как ты их делаешь. Теперь изобрази, как бы их делали: снеговик, динозавр, принцесса.
4. Пропой все буквы, которые ты знаешь.

**День четвертый.**

1. Побегай по квартире и постарайся запомнить как можно больше предметов красного цвета. Потом прибеги на кухню и вслух перечисли все красные предметы, которые ты запомнил. Запиши эти предметы в список или нарисуй их.
2. Возьми пустой пакет, один ватный диск и две ватные палочки. Сделай что-то из этих материалов, при этом ты можешь добавлять что-то еще. Сфотографируй свою поделку или попроси взрослых сделать это.
3. Возьми мячик и восемь любых небьющихся предметов, например, мягких игрушек. Расставь предметы так, чтобы они стояли все рядом, по кругу. Отсчитай от них пять шагов, возьми мяч и попробуй одним броском мяча сбить все предметы сразу. Подними упавшие предметы и попробуй снова. Тренируйся, пока

не получится три раза подряд сбить все игрушки.

4. Выучи одно слово на любом иностранном языке: английском, немецком, арабском, эльфийском, драконьем. Или: запомни одно новое слово (например, название цвета или формы — для детей, которые плохо говорят).

**День пятый.**

1. Возьми пять маленьких кусочков ткани или пять бумажных салфеток. Спрячь каждый кусочек ткани в каком-то тайнике в квартире. Тайники придумай сам! Запиши свои тайники или нарисуй рисунок, на котором они будут изображены.
2. Сделай себе креативную прическу. Стричь волосы нельзя! Сделай селфи, если умеешь, или попроси взрослых тебя сфотографировать.
3. Повтори три раза три упражнения: «два отжимания — пять прыжков на месте — одно лежание на спине и дрыганье ногами в воздухе». Между повторами обязательно немножко отдохай. Когда все сделаешь, попей воды.
4. Попробуй красиво написать букву «т». Попробуй еще три раза. Насколько раз скажи: «т - т - т» и обведи любую из нарисованных «т» пальцем по контуру.

*Лясникова Л.Н.,  
педагог-психолог*

Уважаемые родители!

Полностью с марафоном заданий вы можете ознакомиться на официальном сайте нашего детского сада на страничке педагога-психолога.

Не забывайте посещать страничку Виртуальный ДЕТСКИЙ САД, в которой вы найдете методические материалы воспитателей и специалистов ДОУ, для занятий с детьми в домашних условиях в соответствии с Программой, лексической темой и возрастными особенностями детей.

Вступайте в сообщество Музыкальное развитие детей. "Скворушка" в социальной сети В Контакте.

## Говорят дети

\*\*\*

«Маленькие волшебники» 6 гр. идут на занятие, подошли к кабинету ИЗО.

Даня С. (6 л.):

- О! это наша школа!

\*\*\*

На занятии рассказывает про себя:

- Когда я вырос, мама заботилась обо мне всю неделю - кормила меня молоком. Я её зайчик!

\*\*\*

Даша М., Илья К. и Дима В. собира-

ют Лего, спорят - какие детали куда крепить. Дима В. (6 л.):

- Видал, как с девчонками сложно жить!

\*\*\*

На занятии «Маленьких волшебников» руководитель показывает, что они будут сегодня делать.

Серёжа К.:

- Это сложно!

Елена Александровна:

- Язычок отдыхает, а ушки слушают, глазки смотрят.

Настя В.:

- А это уже сложнее.

\*\*\*

Выходя из кабинета изо, Даня С. (6 л.) замечает огнетушитель:

- Если сгорит искусство (показывает на детские работы на стене), то придётся ещё делать.

Услышала и записала:

Е.А. Короткова,

## Куда уходят деньги?

Уважаемые родители! Мы продолжаем цикл статей, посвященных вопросам повышения финансовой грамотности.

Финансовые консультанты часто идут навстречу человеческим слабостям и советуют записывать расходы сразу по категориям, не вдаваясь в детали: сколько ушло на еду, сколько на одежду и т. п. Это требует меньше времени и куда проще. Кстати, некоторые банки предлагают в своих системах онлайн-банкинга инструменты, которые позволяют хотя бы частично автоматизировать этот процесс: расходы по банковской карте распределяются автоматически, вручную добавлять к собранной статистике нужно наличные платежи.

Такой упрощенный подход срабатывает, если нужно примерно оценить, сколько денег на что уходит. Но если нужно выявить лишние траты, покатейного учета недостаточно: к концу месяца будет сложно вспомнить, что скрывается за общей суммой расходов на еду, косметику и средства гигиены.

Сделайте над собой усилие и попробуйте хотя бы несколько месяцев записывать абсолютно все. Каждый месяц подводите итоги и думайте, от каких трат можно отка-



заться, а в каких случаях стоит не отказываться, а что-нибудь изменить.

Значимой статьёй расходов могут оказаться даже шоколадки, которые люди нередко просто прихватывают со стойки у кассы супермаркетов. О суммах, которые тратят курильщики на сигареты, а любители посидеть в кафе - на услуги общепита, и говорить нечего. Вы можете обнаружить, что цены на одни и те же товары в разных магазинах существенно различаются, и впредь покупать там, где дешевле. Или что ваши счета за электричество сильно уменьшились, когда сгорел электрочайник и вы начали кипятить воду на плите, так что вы решите и дальше отказы-

ваться от использования электрочайника.

**СДЕЛАЙТЕ НАД СОБОЙ УСИЛИЕ И ПОПРОБУЙТЕ ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ЗАПИСЫВАТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ**

Учет расходов можно вести и в электронных таблицах типа Excel (шаблоны для ведения домашнего бюджета в Excel можно найти в интернете), и просто на бумаге. Но задача покажется легкой, если вы используете одну из специальных программ или мобильных приложений для ведения личных финансов (или домашней бухгалтерии, или домашнего бюджета). Их сейчас довольно много, в том числе таких, что распространяются бесплатно или условно-бесплатно. В некоторых из таких программ заранее заложена возможность простейшего анализа расходов и распределения их по разным потребителям. Это важно, если вы пытаетесь анализировать не просто ваш личный бюджет, а бюджет семьи.

*По материалам сети интернет*