Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 74 «Радость» города Калуги.

**Консультация для родителей**

**и детей средней группы**

**на тему**

**«Правила выживания дома с дошкольником.**

**Как найти время на себя, если вы всегда вместе»**

#  Подготовила: воспитатель Семенова О.В.

 г. Калуга, 2022 год.

 **Жизнь многих родителей, чьи дети ещё не ходят в школу, мало отличается от самоизоляции. Они проводят дома кучу времени, пытаясь развлечь настойчивого трёх- или пятилетку. Татьяна Авдулова, профессор кафедры возрастной психологии факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ, рассказала, чем родителям занять ребёнка, как реагировать на то, что он капризничает, и как освободить время на себя в условиях 24×7.**

**Не доводим до предела**



Работаем на опережение и не доводим до капризов. Основная причина — столкновение интересов. Ребенок хочет одного, а мама требует другого, и начинается перетягивание каната. Бросьте канат: вы взрослый, которому не надо доказывать авторитет, статус и значимость. Перед вами маленький ребёнок, который не находит выхода. У каприза всегда есть объективная причина: усталость, погода, болезнь, недостаток общения, неадекватные воспитательные воздействия, возбуждающая среда, духота и миллион разных поводов. Возьмите паузу, эмоционально отстранитесь от ситуации, и вы быстро поймете, в чем причина каприза, а значит, что нужно делать.

Поберегите себя! Лучше лишний раз разрешить ребенку исследовательскую деятельность, чем яростно отстаивать чистоту квартиры и жесткость правил

Но не пренебрегайте режимом. Основное условие здоровой психики — режим, когда нервная система точно знает время обедов и время прогулок.

Остановить капризы могут и множество микросредств: отвлечь, организовать занятие, подвигаться, попить водички или включить песенку. Но хит-парад возглавляет игра! Если вы начнете превращаться в героя сказки или персонажа из жизни (врач, спасатель, директор зоопарка или водитель подводной лодки) и пригласите в эту игру ребенка (превращением волшебной палочки или другим игровым атрибутом), то любой каприз сразу прекратится. Конечно, от вас потребуются эмоциональные затраты, вы должны поверить в игровое чудо и прожить его по-настоящему! Но сравните эмоциональные затраты на игру и на то, чтобы справиться с детской истерикой. Игра того стоит!

А еще обратитесь за похвалой к близким: в ситуации 24×7 надо повышать ресурсы! К мужу, старшим детям, бабушке или подруге — пусть похвалят вас, расскажут, какая вы замечательная мама. Похвалите себя сами, причем в присутствии ребенка!

**Счастливая мать — счастливые дети!**

Заезженный, но верный лозунг. Поэтому у родителя должно быть время на себя. Конечно, можно чем-то заняться во время дневного сна ребенка или попозже лечь спать, выкроив время для собственных интересов, но сном лучше не жертвовать: это обернется раздражением и накапливающейся усталостью. Поэтому в первую очередь меняем отношение к проблеме. Отпустите чувство вины по поводу того, что вы не испытываете бесконечную радость от общения с ребенком: это естественно. У каждого человека, помимо потребности в общении, любви и заботе, есть другие желания и интересы.

Если ребенок постарше, то хорошим тоном будет мамина заявка о праве на пару часов персонального времени. Обязательно объясните ребенку, когда вы сможете поиграть с ним. Такая заявка будет ещё успешнее, если до этого вы активно взаимодействовали с ребенком и внутренне уверены, что имеете право на собственное время.

Когда родитель убежден в своей правоте, ребенок его слышит. Если вы мучаетесь чувством вины, то ребенок сразу почувствует слабину

Давайте ему домашние поручения, и, пока он, например, кромсает салат (с помощью пластикового ножа это доступно даже дошкольнику), займитесь собой. А потом похвалите юного повара и не забудьте презентовать произведение кулинарного искусства всем членам семьи.

Приобщайте ребенка к своим хобби. Возможно, вместе вы сможете и реализовать свои задачи, и поддержать его активность. Самое подходящее внутреннее состояние для общения с детьми — «Мы вместе открываем мир!». Посмотрите на мир глазами ребенка, и каждое ваше впечатление будет умножаться. Пробуйте новые виды активности: тазик с подкрашенной водой, кастрюлька с разноцветными макаронами, горшок с рассадой.