**Чим зайняти дитину та чи залишати саму під час карантину– поради психолога**



**Відволікти дитину від телефону – не легка справа, але реальна. Якщо дитині запропонувати цікаві альтернативні ігри, вона неодмінно погодиться. Розплануйте разом із дитиною її день. Зазначте час, коли вона має пообідати, коли зробити домашні завдання, коли гратиме в комп’ютерні ігри, і що саме має обов’язково виконати по дому. Так ви зможете навчити дитину планувати свій час і любити порядок. Ось декілька варіантів, як весело і з користь провести час.**

**Настільні ігри.**

Знайдіть час пограти з дитиною в його улюблену настільну гру. Її варто обирати за віком. Такі ігри прекрасно розвивають логічне мислення. Лото, карти, пазли – теж будуть цікаві для дітей будь-якого віку. Заняття творчістю В інтернеті можна знайти майстер-класи з хенд-мейду: аплікації, вишивки, виготовлення ляльок-мотанок, декупаж, вироби з паперу, тканини, глини та інших матеріалів, виготовлення домашнього мила і т. д.

**Навчання**

 Не забувайте, що це карантин, а не канікули. Діти відстають від шкільної програми, а потім їм доведеться наздоганяти її. Тому не варто забувати про підручники та зошити.

**Читання книг**

Домовтеся з дитиною, що за час карантину вона прочитає книгу, яку сама вибере.

**Хатні справи.**

Долучайте дітей до домашньої роботи – їм цікаво, а для вас неабияка допомога.

**Ведення щоденника.**

 Подаруйте малечі гарний блокнот та ручку, і вона з задоволенням буде описувати все, що відбулося з нею протягом дня.

**І на останок додам, що кожному з батьків корисно задавати собі одне запитання: «Коли моя дитина підросте і буде згадувати своє дитинство, що вона буде пам’ятати?».  Відповідаючи на це запитання кожен повинен зрозуміти, чи правильно дитина проводить своє дозвілля. Зрозуміло, що батьки, які прийшли з роботи, не завжди можуть активно проводити з дитиною час. І телефон для батьків інколи є рятівним. Але пам’ятайте, що діти дуже швидко виростають. Тому шукайте скрізь балансу – аби був час і для себе, і для дитини.**