

ЮНІСЕФ та Міністерство освіти і науки України рекомендують кілька загальних порад для батьків.

- **Уже сьогодні вам слід відібрати та сховати половину іграшок:** ніхто не знає, скільки це триватиме, але можливість час від часу діставати зі схованки «нову» іграшку вам дуже допоможе.
- Під час цієї вимушеної перерви **намагайтеся підтримувати незмінність денного розпорядку.** Насамперед це стосується повсякденних занять. Час підйому, прийому їжі, післяобіднього сну тощо мають бути звичними. Діти прагнуть передбачуваності; не менш важливою вона є і для їхніх піклувальників (довгий день з малюком пережити набагато простіше, якщо розбити його на коротші, більш «керовані» періоди).
- **Невелике нагадування: у дитячому садочку вашим дітям зазвичай дозволяють бути трохи бешкетливими під час ігор.** Вам теж доведеться піти на такі «поступки»: дитина не зможе розслабитися та позбавитися від зайвої енергії, якщо їй доведеться весь час думати про створюваний нею безлад вдома, Нехай спільне прибирання та складання речей на місце *після ігор* увійде до звички. Діти також дуже добре знають це правило.
- **Іграшки можна використовувати по-різному:** наприклад, машинки можуть не тільки «їздити»: їх можна сортувати за кольором, відправляти їх на «автомийку» тощо. Можна склеїти до купи кілька аркушів паперу та намалювати на них дороги і будинки – тоді ви отримаєте «місто», яким можна «їздити». Це ж стосується й інших іграшок.

Діти обожують співати та танцювати, особливо якщо ви приєднуєтеся до них! Ось кілька ідей:

- Увімкніть музику та влаштуйте танцювальну вечірку.
- Співайте розвиваючі дитячі пісні.
- Грайте в шаради: імітуйте різних тварин рухами та голосом і пропонуйте дітям відгадати, що це за тварина. Грайте по черзі.
- Зробіть музичні інструменти: переверніть каструлі та відра догори дном, використовуйте дерев'яні ложки. Можна, наприклад, зробити маракаси, насипавши рис у порожні пляшки чи пластикові контейнери.

Давайте заспокоїмося. Кожного дня дітям (і вам також) потрібен період спокою. Це – слушний момент для того, щоб розслабитися та «підзарядити батарейки». **Ось кілька ідей.**

- Почитайте щось разом чи окрема (малюки, які ще не вміють читати, можуть гортати книжки і описувати те, що вони бачать на ілюстраціях).

- **Уявіть це!** Перед читанням книги, разом з дитиною «пройдіться по картинкам», перегляньте ілюстрації. Можливо, ваша дитина зможе переповісти історію, користуючись виключно побаченими картинками.
- Використовуйте розмальовки, разом складайте пазли чи будуйте щось з кубиків.
- Грайтеся в «дочки-матері» з використанням м'яких іграшок, ляльок, а також машинок і кухонних предметів.
- Стікери на папері: ви можете намалювати на аркушах паперу різні форми, літери чи цифри, а дитина з'єднуватиме їх за допомогою стікерів.
- Скотч на папері: ви можете нарізати клейку стрічку на маленькі шматочки, а дитина наклеюватиме їх на папір (дорослим це може здатися нудним, проте малюки обожають це заняття).

Рухаймося! Діти звикли багато рухатися – врешті-решт, це їм просто необхідно! Їм потрібно шуміти, бігати, стрибати і таке інше. Це можна робити як вдома, так і на вулиці. **Ось кілька ідей.**

- Грайтеся в «Гарячу лаву»: розкидайте по підлозі диванні подушки і уявіть, що підлога – це потік розпеченої лави. Дитина може переповзати, переходити чи перестрибувати з подушки на подушку.
- Використовуйте покривало як парашут (розкрийте покривало над головою, а потім повільно опустіть на підлогу). Граючись з немовлятами, накривайте та розкривайте їх простирадлом, граючись в «ку-ку».
- Використовуючи простирадла, ковдри, подушки, стільці і таке інше, збудуйте фортецю. Не поспішайте, нехай головними «будівельниками» будуть діти. Ваша фортеця не обов'язково має бути красивою, головне – безпечною!
- Зробіть «смугу перешкод» з меблів, подушок та іграшок.
- Малюки дуже люблять виклики, особливо коли стають сильнішими та більш скоординованими. Запитайте: «Ти можеш підняти одну ногу? А доторкнутися руками до колін?» Використання назв частин тіла під час такої гри допоможе дитині навчатися, а також показати вам усе, на що здатне її тіло, що росте.
- Грайтеся з ліхтариком: чи зможе дитина дострибнути до плями світла? Чи зможе вона дотягнутися до такої плями на стіні? Після таких вправ діти самі хочуть взяти ліхтарика у руки – звісно, не відмовляйтеся! Ліхтарики займають їх на доволі тривалий час.
- Грайтеся в «Мисливця за кольорами». Запропонуйте дитині знайти у помешканні три сині речі, скласти їх до купи, а потім повернути на місце. Повторюйте вправу з різними кольорами.

Не давайте дітям нудьгувати:

- **Пластилін** – відмінний матеріал, адже діти проявляють свою творчість, зміцнюють руки та розвивають дрібну моторику.

- **Помпони.** З помпонами можна грати в різні ігри, наприклад, поєднувати кольори.
- **Порожня ванна,** заповнена м'якими іграшками. Ігри з улюбленими м'якими іграшками дитини можуть принести багато радості. Просто заповніть ванну іграшками та посадіть туди дитину.
- **Їстівна фарба для пальців:** Все, що вам потрібно, це мука, вода та харчовий фарбник: налейте 1 склянку холодної води та висипте 1 склянку муки у каструлю. Поступово додайте 3 склянки окропу та доведіть суміш до кипіння. Дайте їй вистигнути, розділіть на кілька частин та додайте харчові барвники.
- Нанизуйте намистини на нитку, щоб зробити прикраси. Якщо у вас немає бісеру, зробіть прикраси або змійки з макарон-пір'їн чи ріжок. Можна також пофарбувати макарони.
- **Купання!** Зберіть машинки, фігурки солдатиків, ляльки, дрібних звірят тощо та покладіть їх у раковину. Заповніть її мильною водою. Поряд приготуйте ємність з чистою водою для полоскання. «Викупайте» іграшки, сполосніть їх та висушіть рушником. Окрім веселощів, ця діяльність навчить вашого малюка певного порядку дій: з часом він має робити це самостійно під доглядом батьків.
- **Картонні коробки.** Якщо у вас немає – обов'язково придбайте таку коробку. Цікаво, наскільки діти люблять гратися з такими простими речами! З коробки можна побудувати фортецю, обмалювати її, обклеїти наліпками чи різними картинками, вирізаними зі старих журналів. Для фантазії меж не існує.
- **Кільця з сухих сніданків + спагеті.** Візьміть пластилін, зліпіть з нього кульку та вставте у неї кілька довгих макарон. Запропонуйте малюкові нанизати на спагеті кульки з сухих сніданків. А якщо вони різнокольорові, то це додасть грі певного навчального елемента (групування різних кольорів).
- **Перевдягання та рольові ігри.** Знайдіть вдома різноманітний одяг, прикраси та інший реквізит. Запропонуйте вашому малюку стати лікарем, пожежником, ветеринаром, фермером, астронавтом і таке інше. Дозвольте дитині брати ваші головні убори, шарфи, рукавички та взуття. Допмагайте їм з пошуком необхідних матеріалів.
- **Створення спогадів.** Придбайте два примірники одного і того ж журналу – бажано глянцевого, з великою кількістю фотографій. Краще за все вибрати тематичний журнал: дозвілля, машини, природа, домашні улюбленці тощо. Потім дайте дітям ножиці (якщо вони вміють ними користуватися), клей та аркуші паперу такого ж розміру з тим, щоб вони створювали власні «спогади».
- Дайте дитині свій телефон чи планшет і знайдіть в **Youtube** ролики «як просто намалювати ... покрокова інструкція». У такий спосіб вони зможуть навчитися малювати єдинорогів, собак, фрукти і таке інше.

Долучайте дітей до «справжньої» роботи

Однією з найулюбленіших дитячих ігор є допомога вам у виконанні справжніх справах.

- Подумайте, чи зможе дитина допомогти вам з приготуванням їжі, накриванням на стіл і таке інше.
- Сортування чи складання білизни. Особливо захопливими для дитини є ігри зі шкарпетками (навіть якщо вони чисті та вже спаровані).
- Залучайте їх до прибирання чи складання речей (наприклад, скласти взуття у шафку чи сховати рулони туалетного паперу в комод). Ці завдання можуть бути доволі важкими для малюків, які щойно навчилися ходити, проте їм все одно буде цікаво. Більше того, ця діяльність покаже їм цінність співпраці.
- Запропонуйте дитині приготування «їстівної веселки». Підберіть для цього різні корисні продукти за кольорами: жовті банани, , червоні та зелені яблука, апельсини і таке інше. Нехай дитина вибере, що вона їстиме наступне, і поговорить про різні «їстівні» кольори. Який колір є найсмачнішим?

Як з користю пережити вимушені канікули вдома

Діти з особливими освітніми потребами дошкільного віку дуже емоційно прив'язані до батьків, то ж не впадайте в паніку щодо коронавірусу і пояснюйте усе малечі в ігровій формі, використовуючи прості, зрозумілі їй слова.

Дітям необхідно пояснювати, що відбувається

Тут доволі тонке завдання для батьків. З одного боку, пояснити треба, а з іншого – треба зробити це так, щоб у дитини не виникло зайвих страхів і тривог. Адже, так чи інакше, карантин буде обговорюватись вдома з більшим чи меншим ступенем тривоги. І дитина точно відчує це. І гірше, коли вона не буде мати пояснень для себе. Тоді та тривога буде відкладатись у дитини всередині, а це дуже погано.

Треба пояснювати все так, як є. Що це небезпечне захворювання, а карантин для того, щоби воно менше поширювалось, щоб ми могли про себе подбати.

Не залишайте дитину саму вдома

Дитину з особливими освітніми потребами дошкільного віку не можна залишати саму вдома. Так само, як дитина середнього шкільного віку не може доглядати дошкільнятко. У неї ще не сформована відповідальність, а увага може відволіктись на якусь забавку і буде втрачено контроль за малечею.

Взагалі малих дітей навіть небезпечно лишати самих. Їм в будь-який момент може стати нудно – і тоді вони можуть взятись до якихось заборонених предметів чи занять.

По можливості гуляйте з дитиною

Місяць – це значний проміжок часу, щоб тримати дитину дошкільного віку на карантині. Це для неї стрес, бо вона буде переважно перебувати у замкнутому просторі і з купою обмежень.

Тому дітей необхідно виводити гуляти в місця, де не має великого скупчення людей.

Щоденно займайтеся з дитиною

Корекція розвитку дітей з особливими освітніми потребами потребує тривалої і систематичної роботи, яка охоплює всі види її діяльності. Через це дуже важливо, щоб корекційні заняття продовжувалися під час карантину.

Старанно, своєчасно виконуйте побажання і завдання педагогів. Намагайтеся щоденно закріплювати завдання, по можливості, в ігровій формі. Допмагайте дитині, але не виконуйте завдання за неї.

Корекційні завдання можуть використовуватися під час режимних моментів, організації дозвілля дитини, де знайдуть корисне застосування різні розвиваючі ігри, відповідно до віку і можливостей дитини.

Для підняття самооцінки, віри дитини в свої можливості – хваліть її за успіхи і досягнення, навіть самі незначні.

Якщо дитина втомилася – дайте їй невеликий відпочинок, або займіть її іншою діяльністю.

Не вимагайте від дитини більше, ніж вона може.

У дошкільному віці, щоб підготувати дитину до школи, потрібно вчити її розглядати предмети, аналізувати їх, порівнювати за розміром, величиною (великий, маленький, однакові), за формою (кружечок, трикутник, квадратик), орієнтуватися у просторі (вгорі-внизу, праворуч-ліворуч, довше – коротше, важче – легше, під, над, між, посередині) на прикладі розташування предметів.

Звертати увагу дитини на характерні ознаки кожної пори року, на добові зміни (ранок, день, вечір, ніч), на погоду (тепло, прохолодно, дощ, сніг, вітер, сонце світить тощо), який одяг потрібно вдягати залежно від погоди та пори року, називати дні тижня, місяці. Визначати пори року та погоду на відповідних малюнках у дитячих книжечках.

Слід розказати дитині про родину: хто старший за віком (тато, мама, бабуся, дідусь), хто молодший (сестричка, братик), хто з них працює, хто навчається, а хто веде домашнє господарство.

Корисно розглядати разом з дитиною дитячі книжечки, аналізувати малюнки, визначати на них об'єкти, місце їх розташування, форму, колір та інше.

Слід також розвивати у дитини елементарні ручні уміння, користуватися олівцем, ножицями; вчити її виготовляти різні вироби; разом з нею виготовляти вироби з паперу, пластиліну, з природних матеріалів. Важливо, щоб дитина отримувала задоволення від виконаної роботи, раділа результатам своєї праці. При цьому дозувати співвідношення між допомогою дитині та мірою її самостійності: завжди мають залишатися для неї посильні завдання для самостійного виконання.

Доцільно влаштовувати домашні виставки зі зроблених дитиною виробів з паперу, з пластиліну, солоного тіста тощо.

Не соромтесь, звертайтеся за порадами до педагогів та психологів закладу дошкільної освіти, інклюзивно-ресурсного центру, інших установ щодо правильності здійснення корекційно-розвиткової роботи з дитиною вдома в умовах карантину.

Правильно організуйте повсякденне життя дитини

Дитина із особливими потребами потребує постійної батьківської підтримки. Підпорядкувати таку дитину загальноприйнятим правилам поведінки в суспільстві неможливо, тому треба навчитися взаємодіяти і спілкуватися з нею.

Обов'язково забезпечте дитині чіткий розпорядок дня. Складіть (краще разом з дитиною) детальний розклад, що включатиме: сон, прийом їжі, прогулянку, ігру, заняття і звичайні домашні обов'язки. Намагайтеся дотримуватися цього розкладу, незважаючи на бажання дитини постійно від нього відхилитися.

Разом з дитиною визначте систему заохочень і покарань за хорошу і погану поведінку. Визначіть систему правил поведінки дитини вдома. Просіть дитину вголос промовляти ці правила.

У взаєминах з дитиною не допускайте «вседозволеності», інакше дитина буде маніпулювати Вами. Чітко визначіть і обговоріть з дитиною, що можна, а що не можна робити вдома.

Не відгороджуйте дитину від обов'язків і проблем. Вирішуйте всі справи разом з нею.

Дитина повинна знати і бачити, що кожний член родини має певні обов'язки перед родиною, виконує певні доручення. Про це потрібно розказувати дитині та залучати її до виконання елементарних доручень: спочатку під керівництвом дорослого класти іграшки на місце, поливати кімнатні рослини, годувати домашніх тварин (кішку, рибок та ін.), прибирати посуд зі столу після їди, розкласти ложки, ставити чашки.

Дитина має брати посильну участь у прибиранні помешкання, спостерігати за підготовчими роботами до приготування сніданку, обіду, вечері.

Необхідно давати інформацію дитині про продукти харчування, як називаються, хто, як і що виробляє, звідки що береться: овочі вирощують, фрукти — яблука, груші та ін. ростуть на деревах, що можна придбати у магазині (хліб, ковбаси, сир, цукерки та ін.).

Не вдавайтеся до фізичного покарання. Ваші стосунки з дитиною повинні ґрунтуватися на довірі, а не викликати страх. Дитина завжди повинна відчувати вашу допомогу і підтримку. Спільно вирішуйте труднощі, які виникають у дитини в процесі спілкування.

Будьте послідовними і постійними.

Намагайтеся завжди вести розмову спокійно і повільно.

Не бійтеся в чомусь відмовити дитині, якщо вважаєте її вимоги надмірними.

Намагайтеся уникати постійних заборон і окрики – «перестань», «не смій», «не можна» і так далі.

Оскільки точно невідомо скільки часу буде тривати карантин, не давайте дитині всі іграшки відразу. Дайте одну-дві і нехай награться вдосталь, тоді можна дати іншу.

Частіше розмовляйте з дитиною. Пам'ятайте, що ні телевізор, ні радіо не замінять їй вас.

Вчіться весело проводити час зі своїми дітьми.

Іноді проводити весело час з особливими дітьми не дуже-то легко, але Ви повинні навчитися любити їх такими, якими вони є. Намагайтеся творчо діяти. Іноді достатньо просто обійняти дитину і насолодитися цим прекрасним моментом.