

Як продуктивно провести час з дитиною вдома: поради для батьків

Розпорядок дня

Розробіть розпорядок дня для всієї сім'ї. Це допоможе зберегти спокій і не зриватися на рідних. Також можна розписати розклад щоденних рутин для кожного члена сім'ї й розмістити в домі на видному місці

Інформаційна гігієна

Не варто кожні 10 хв читати новини та обговорювати їх у присутності дітей. Дізналися нову інформацію, вжили потрібних заходів — і беріться до своїх справ

Побут

Намагайтеся в ігровий спосіб залучати дитину до побутових справ. Наприклад, увімкніть ритмічну музику, яку полюбає ваша родина, і всі разом «йдіть у бій за чистоту», заздалегідь розподіливши територію. Чудовий терапевтичний та гігієнічний ефект гарантовано

Відпочинок

Запровадьте в родині правило «тихої години». Вкладіть дитину спати, а вільний час витратьте на те, щоб завершити свою роботу або приділити час собі. Якщо ж денний сон — не ваш варіант, просто розійдіться по «різних кутках» і відпочиньте одне від одного

Ігри разом

Удень обов'язково знайдіть час, щоб пограти з дитиною в розвивальні ігри на кшталт «Меморі» чи «Крокодил». Чудовий варіант на вечір — настільні ігри. Якщо потрібно на деякий час відволікти дитину, побудуйте для неї лабіринт із мотузок або халабуду зі столів, стільців, простирадл чи пледа. Такі ігри розвивають уяву й допомагають подолати страх темряви