ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Проводите время вместе

Занимайтесь конкретной содержательной деятельностью, она помогает ребёнку чувствовать себя спокойно и уверенно.

Что можно делать вместе:

- мастерить поделки;
- рисовать и создавать аппликации;
- лепить из пластилина, теста или глины;
- собирать пазлы;
- строить из конструктора или кинетического песка;
- готовить простые блюда.

Совместное творчество не только снижает тревожность, но и помогает лучше узнать друг друга.

2. Укрепляйте семейные связи

Рассказывайте ребёнку:

- о семейных традициях;
- интересных историях из жизни родственников;
- ситуациях, когда близкие сталкивались с трудностями и успешно их преодолевали.

Полезно вместе создать коллаж или семейное древо.

3. Сохраняйте привычный режим дня

Стабильный распорядок помогает ребёнку чувствовать себя в безопасности.

Рекомендуется:

- соблюдать привычное время подъёма и сна;
- организовывать занятия и отдых по расписанию;
- устраивать «перемены» между занятиями;
- начинать день с зарядки или физической активности.

4. Поддерживайте физическую активность

Движение способствует:

- укреплению здоровья;
- снижению напряжения;
- улучшению настроения;
- поддержанию эмоционального равновесия.

Подойдут: утренняя гимнастика; подвижные игры; танцы; спортивные упражнения.

5. **Контролируйте использование гаджетов**

Важно соблюдать разумный баланс между экранным временем и другими видами деятельности.

Рекомендации:

- ограничивать время за компьютером;
- делать перерывы;
- использовать родительский контроль;
- показывать личный пример умеренного использования гаджетов.

6. Создайте «Карту интересных занятий»

На большом листе разместите идеи для досуга:

- настольные игры;
- чтение книг;
- музыка;
- творчество;
- спортивные упражнения;
- помощь по дому;
- домашний театр;
- конструирование.

Когда ребёнку станет скучно, он сможет самостоятельно выбрать занятие.

7. Игры для развития творчества и эмоционального интеллекта

Попробуйте следующие упражнения:

✔️ «Нарисуй настроение». Изобразите эмоции с помощью красок или карандашей.

✔️ «Превратись в маму, папу или волшебника». Поиграйте в ролевые перевоплощения.

✔️ «Телеведущий». Предложите ребёнку рассказать о своём дне как ведущему телепередачи.

✔️ «Что бывает...?». Подбирайте предметы по признакам: сладкое, круглое, красное и т.д.

✔️ «Зашифрованное послание». Рисуйте буквы или фигуры в воздухе и угадывайте их.

✔️ «Игра в рифмы». Подбирайте рифмы к словам.

✔️ «Пантомима». Показывайте чувства и действия без слов.

Совместный просмотр фильмов помогает укреплять семейные отношения, развивать эмоциональный интеллект. Списки рекомендованных фильмов доступны по QR-коду.