



## **Маленькие дети в изоляции: как их развивать и развлекать**

Мозг ребенка активнее всего развивается в первые 3-4 года жизни. В это время закладываются основы эмоционального и социального взаимодействия с миром, формируются когнитивные, моторные и другие важные способности.

Многие родители беспокоятся из-за того, что их маленькие дети лишены полноценного общения с миром. Однако главные люди в жизни маленького ребенка живут с ним под одной крышей — это родители и другие члены семьи.

Если они уделяют малышу внимание, проводят с ним много времени, то такого общения в принципе достаточно.

Даже двух-трехлетнего малыша можно сделать участником видеозвонка родственникам. Попробуйте договориться о видеозвонке и с ними.

Желательно использовать для этого не смартфон, а экран компьютера или планшета, потому что маленьким детям легче воспринимать человеческие образы, приближенные к реальным размерам.

Лучше не затягивать общение, чтобы не утомить ребенка. Пусть дети покажут друг другу игрушки, порадуются встрече (даже и виртуальной) и пообщаются на своем уровне хотя бы несколько минут — для каждого из них это уже будет большое событие и стимул для развития. Общаясь с родными, тоже старайтесь вовлекать ребенка ненадолго и, если это возможно, подбирайте уже знакомых собеседников или близких по возрасту.

Важно снизить планку требований к ребенку и больше заботиться о себе.

В реальности, увы, происходит обратное. Многие мамы активно пробуют разные методики раннего развития, пытаются заполнить все время ребенка полезными с их точки зрения делами, стремятся именно сейчас стать идеальными матерями.

Во время приготовления еды, найдите ему занятие на кухне — пусть играет с крупой или раскладывает предметы.

Есть силы в перерыве между делами достать бумагу и вместе порисовать — хорошо. Нет сил — это вовсе не значит, что вы недостаточно хорошие родители. Постарайтесь обращать внимание на эмоции у ребенка, проговаривать их: «Похоже, тебе тяжело сидеть дома так долго, давай придумаем, чем мы можем заняться». Родители могут поделиться своими эмоциями и предложить выход: «Жаль, что мы не можем поехать к бабушке, но мы можем ей позвонить». Таким образом ребенок сможет сохранить ощущение контакта с другими людьми, получит на самом базовом уровне опыт того, как проходить через сложные периоды в жизни.