

КАК ПЕРЕЖИТЬ КАРАНТИН С РЕБЁНКОМ И НЕ СОЙТИ С УМА



20 интересных идей и советов

СПОЙЛЕР: СПОКОЙНО, ВСЕ НЕ ТАК СТРАШНО

ВАЖНО!

**Для родителей тревожных
ДЕТЕЙ И МАЛЫШЕЙ
С ОСОБЕННОСТЯМИ
РАЗВИТИЯ!**

Если вы сами в настоящее время охвачены паникой или замечаете повышенную раздражительность - позаботьтесь о себе в первую очередь (как в самолете, помните?).

Дети, особенно маленькие, очень быстро считывают состояние взрослого и их тревога так может только усиливаться. Разумнее будет в таком случае дать себе на время паузу и обратиться за профессиональной помощью.

Поручите занятия или развлечение малыша на время родственникам и близким (конечно, если такая возможность существует).

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ — ЭТО АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЯ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОБОГАТИТЬ ЛЮБОЕ ЗАНЯТИЕ СВОИМИ КОММЕНТАРИЯМИ, РАССКАЗАМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЁННОСТЬЮ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С МАЛЫШОМ.

ИГРАЙТЕ В СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ И СТРОИТЕЛЬНО-КОНСТРУКТИВНЫЕ ИГРЫ.

Дети среднего дошкольного возраста очень любят сюжетную деятельность, где они примеряют на себя различные роли. Самый простой вариант — традиционные "Дочки-матери», осовременить которые можно с помощью модных куколок и машинок. Из напольного конструктора разыгрывайте сюжеты: «Автодорога», «Ферма», «Замок принцесс».

СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННУЮ КНИГУ СКАЗОК.

Пятилеток увлекает идея создания книги сказок, приключений и забавных историй. В качестве иллюстраций подойдут семейные фотографии, рисунки карандашами, гуашью или акварелью или аппликации из цветной бумаги.

УСТРОЙТЕ НА ПОДОКОННИКЕ ОГОРОД.

Детей очень увлекает наблюдение за луком, фасолью или горохом, потому что они быстро дают зелёные ростки. Если место на подоконнике позволяет, оформите ёмкости из-под йогурта или горшочки для рассады в виде паровозика, соорудите из конструктора забор, поставьте тряпичное чучело, как на настоящем огороде.

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

● **ЗАБАВНЫЕ РИСУНКИ И КОЛЛАЖИ ИЗ ПОДРУЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Простой рецепт, как занять ребенка дома при помощи рисования. Просто дайте ему ненужные журналы, рекламные проспекты или старые открытки, ножницы, клей, бумагу и карандаши. Дальше ребенок вырезает интересных ему персонажей, наклеивает на чистый лист, и дорисовывает то, что считает нужным. Такие игры не только помогают занять ребенка, чтобы он не скучал дома, но и развивают фантазию, тренируют мелкую моторику.

● **ИГРЫ НА СКОРОСТЬ: УСПЕТЬ ЗА ОДНУ МИНУТУ**

Практически любой предмет в доме можно превратить в игровое снаряжение, если собирать что-либо на скорость в течение одной минуты.

Собирайте конфеты и маршмеллоу китайскими палочками — кто больше? Постройте самую высокую башню из монет или пластиковых стаканов. Забросьте большее количество носков в бельевую корзину. Не давайте мячику упасть на пол в течение минуты.

● **РАЗМОРОЖЕННОЕ ЯЙЦО ДИНОЗАВРА**

Если ребёнок любит динозавров, покажите ему, как древние ящеры вылуплялись из яиц. В воздушный шарик положите фигурку динозавра и залейте её подкрашенной водой, затем отправьте шарик в морозилку. Когда вода замёрзнет, зовите юных палеонтологов. Снимите с яиц «скорлупу» шарика, рассмотрите динозавра в толще льда. Доставать игрушку можно с помощью маленького молотка (только делать это нужно в очках для плавания, чтобы мелкие льдинки не повредили глаза).

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

ПОИГРАЙТЕ В СЛОВА.

Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы или явления, названия которых начинаются с буквы «с» (например, стол). Кто назвал первым, тот выбирает следующее условие.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ДОМА

Возьмите цветной скотч, изоленту или малярную ленту, наклейте на пол в виде дорожек и островков. Затем, чтобы занять детей, предложите им пройти препятствие или проехать наперегонки игрушечными машинками, прокатить недольшой мячик по дорожке, дуть на него через соломинку для коктейлей.

РИСУЙТЕ НА ТКАНИ

Возьмите старые футболки, полотенца или любую другую основу для экспериментов. Возьмите ткань, акриловые краски и пофантазируйте с отпечатками детских ладошек. В качестве штампа для принтов можно использовать разрезанный напополам картофель. Разрезаете картофель напополам, затем формочкой для печенья вырезаете нужную вам фигуру. Также можно в качестве штампов использовать разрезанное напополам яблоко или обрезанный пучок сельдерея.

Мастер-класс по рисованию можно найти здесь:
<https://www.ua.ua.info/ru>

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

СМОТРИТЕ СЕМЕЙНЫЕ ФИЛЬМЫ И МУЛЬТИКИ ВМЕСТЕ

Главная ценность таких кинопросмотров — возможность получить совместный эмоциональный опыт сопереживания героям, обсудить увиденное и благодаря этому научиться чему-то новому. Например, новый мультсериал

«Оранжевая корова» от студии «Союзмультфильм» рассказывает о семейных ценностях и взаимоотношениях в семье. После просмотра можно обсудить правильные и неправильные поступки героев и их последствия. Особенно полезным будет мультсериал для семей, в которых больше одного ребёнка.

Еще один проект, заслуживающий внимания

«Просто о важном. Про Миру и Гошу» - это серия книг и мультсериал, посвященный отношениям внутри семьи. Он создан при поддержке группы психологов, чтобы помочь родителям и детям понять друг друга и построить теплые отношения через открытый разговор даже в тех ситуациях, когда найти слова непросто. Мира и её брат Гоша часто сталкиваются со сложными ситуациями: в школе, на детской площадке, в гостях и в магазине. Каждый раз родители помогают детям в них разобраться, формируя систему ценностей и доверительные отношения. Все сюжеты и диалоги проекта направлены на эмоциональное развитие ребенка.

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ

В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ГЛАВНОЕ – ИГРА. НО В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ НЕВОЗМОЖНО УДЕЛЯТЬ ДЕТЯМ ВСЁ ВРЕМЯ. ПОЭТОМУ ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕВЕСТИ В ИГРУ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЗАВЕДИТЕ "ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК"

Вместе с ребенком нарисуйте или напишите на листочках виды деятельности. Положите бумажки в мешочек и в нужный момент доставайте, чтобы решить, чем заняться: можно испечь пирог или сварить суп, постирать и повесить вещи, пропылесосить, вместе разобрать бабушкину шкатулку или рассортировать по альбомам старые фотографии.

ПОПРОСИТЕ РЕБЁНКА НАЙТИ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКЕ ПРЕДМЕТЫ ОПРЕДЕЛЁННОГО ЦВЕТА И СФОТОГРАФИРОВАТЬ

Договоритесь, сколько времени будет отведено на выполнение этого задания. В этой игре побеждает тот, у кого больше картинок! Также фото можно использовать, чтобы составить «радужные» композиции и сделать палитру оттенков вашего дома.

ПОИГРАЙТЕ В САМОДЕЛКИНА

Предложите детям вырезать геометрические фигуры из прочитанных газет и журналов, выберите тему и устройте соревнование. Например, если тема — «Роботы», то мама составляет робота из кругов, папа — из квадратов, дети — из треугольников. Каждой поделке можно придумать имя.

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ

● ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

В этом возрасте дети способны делать многое без помощи родителей. Например, готовить простые блюда, искать информацию и делать презентации, ухаживать за питомцами. Примеры здоровой сепарации можно подглядеть в новом мультсериале **«Простоквашино»** — эпизоды как раз ориентированы на формирование самостоятельности и ответственности за свои поступки.

● ПРОВЕДИТЕ НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

В Сети можно найти подробные описания сотни опытов, которые будут интересны детям. Но особенно полезно будет показать им, почему так важно мыть руки с мылом. Для опыта вам понадобятся глубокая тарелка, вода, мыльный раствор и молотый перец. Налейте в тарелку воду и насыпьте перец. Затем попросите ребёнка опустить туда палец — на нём останутся частички приправы. А теперь попросите сначала опустить палец в мыльный раствор и только потом в тарелку с перцем — перчинки «разбегутся» по краям посуды.

● ПРЕДОСТАВЬТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СВОБОДНОЙ ИГРЫ

Иницилируйте игру, начните её вместе, а затем предоставьте ребёнку самому себе, объяснив свою занятость конкретными делами. Важно обозначить, что через некоторое время вы вернётесь. Потом обновите сюжет игры, подбросьте какую-то идею, организуйте досуг и опять дайте ребёнку возможность позаниматься самому. После обязательно обсудите, что каждый из вас делал и почему это приносит вам радость.

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 8 ДО 12 ЛЕТ

НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ, ЕСЛИ ВЫ С РЕБЁНКОМ НЕ УСПЕВАЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ВЕСЬ ОБЪЁМ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. ВО-ПЕРВЫХ, ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – ВЫНУЖДЕННАЯ МЕРА, К КОТОРОЙ НЕ БЫЛИ ГОТОВЫ НИ УЧИТЕЛЯ, НИ РОДИТЕЛИ. А ВО-ВТОРЫХ – ПОЛУЧАТЬ ЗНАНИЯ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ТОЛЬКО ИЗ УЧЕБНИКОВ И РАБОЧИХ ТЕТРАДЕЙ.

ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ КАРАНТИНА ПРОДУКТИВНО И БЕЗ РАЗОЧАРОВАНИЙ, ПОПРОБУЙТЕ СОВМЕСТНО СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВАЖНОСТИ ЧЕРЕДОВАНИЯ ОТДЫХА И УЧЁБЫ.

ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ УЧЁБЫ

Помните, что спокойное отношение родителей к ситуации напрямую влияет на то, как пройдёт обучение вне стен школы. Распределите силы так, чтобы ребёнок мог воспринимать информацию в комфортном для себя темпе, работал самостоятельно, но при этом имел возможность обратиться за помощью к родителям при необходимости.

НАЙДИТЕ НАД ЧЕМ ПОСМЕЯТЬСЯ

Не забывайте, что в тревожном информационном поле живёте не только вы, но и ваш ребёнок. А смех помогает справиться со стрессом. Подростковые шутки хоть и отличаются от взрослых, но найти точки соприкосновения всегда можно.

Например, в мультсериале **«Приключения Пети и волка»**, который создан специально для подростков, много актуального юмора. Смотреть его будет одинаково смешно и взрослым, и детям

ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ОТ 8 ДО 12 ЛЕТ

ПОИГРАЙТЕ В МАФИЮ ИЛИ ТВИСТЕР

"Твистер" - динамичная и подвижная игра, которую можно изготовить самим или приобрести в интернет-магазине! Разверните коврик, положите его на пол кружками вверх. Играющие по очереди с помощью волчка определяют, ногой или рукой и на кружок какого цвета ходить. И передвигаются на следующий ряд. Нельзя садиться или касаться пола коленками и локтями. Выигрывает тот, кто первый дойдет до конца поля. Для этого иногда приходится чуть ли не в узел завязываться:)

"Мафия" - увлекательная психологическая ролевая игра с детективным сюжетом, доставляющая несравнимое интеллектуальное удовольствие.

ПРИДУМАЙТЕ ЗАШИФРОВАННУЮ АЗБУКУ

Придумайте зашифрованную азбуку. Выпишите все буквы родного языка и для каждой из них придумайте и запишите символы, образующие новый алфавит. На этом языке вы и будете общаться ближайшую неделю. Обмениваться засекреченными посланиями можно и в мессенджерах, например в переписке с другом или продвинутой бабушкой. Для этого нужно просто сфотографировать и отправить собеседнику «шифровку».