**Как пережить карантин с ребёнком.**

Из‑за эпидемии коронавируса школы и детские садики устраивают внеплановые каникулы, учеников переводят на дистанционное обучение. Жителям городов запрещено покидать свои дома, введён режим самоизоляции. Выходить на улицу можно только в случае крайней необходимости. Многие родители в связи с этим испытывают сильный стресс: совмещать удалённую работу с заботой, образованием и развлечением даже одного ребёнка, не говоря уже о нескольких, очень непросто. Впадать в панику — плохая идея, лучше продумать план действий и следовать ему.

*Если Ваш ребенок учится в младших классах.*

Дети, особенно маленькие, хорошо считывают эмоциональное состояние родителей и легко им заражаются. Постарайтесь не воспринимать сложившуюся ситуацию как наказание или пытку, используйте её как возможность провести время вместе. Самое главное для младших школьников — это активное участие родителя, который может обогатить любое занятие своими комментариями, рассказами и эмоциональной вовлечённостью во взаимодействие с ребенком.

* **Играйте в сюжетно‑ролевые и строительно‑конструктивные игры.** Дети младшего школьного 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».
* **Придумывайте забавные четверостишия.** В этом возрасте у детей проявляется особая любовь к ритму и рифмам. Для забавного рифмоплётства подходит повторение слогов. Например: «На‑на‑на — на дворе стоит весна. Ну‑ну‑ну — очень ждали мы весну. Ре‑ре‑ре — совьют гнёзда во дворе». Родитель может предлагать слоги, а ребёнок — сочинять к ним продолжение, потом поменяться местами. Придумывайте строчки на определённую тему или вперемешку.
* **Создайте собственную книгу сказок.** Детей 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.
* **Изготовьте собственный домашний театр и поставьте спектакль.** Пальчиковый театр можно создать из отрезанных от перчаток «пальчиков» — наверняка у вас остались одинокие рукавички после зимнего сезона. Пришейте к ним пуговички или приклейте бусинки‑глазки, придумайте персонажам имена и обсудите сюжетную линию. Театр теней легко изготовить, вырезав силуэты героев из картона и направив лампу на стену или простыню. Чтобы сделать кукольный театр, наденьте чёрную одежду и возьмите любимые мягкие игрушки.
* **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.
* **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.
* **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.
* **Заведите «волшебный мешочек».** Вместе с ребёнком 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.
* **Предоставьте время для свободной игры.** Инициируйте игру, начните её вместе, а затем предоставьте ребёнка 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.
* **Попросите ребёнка найти в окружающей обстановке предметы определённого цвета и сфотографировать их.** Договоритесь, сколько времени будет отведено на выполнение 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.
* **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](http://www.youtube.com/playlist?list=PLPf2EPsgjY3yz45ilvWm19H_7cZMhqR1S&utm_source=lifehacker&utm_medium=organic&utm_campaign=prostokvashino_life)» — эпизоды как раз ориентированы на формирование самостоятельности и ответственности за свои поступки.
* **Проведите научный эксперимент.** В Сети можно найти подробные описания сотни [опытов](https://lifehacker.ru/science-for-kids/), 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. Объясните, что мыло не убивает микробы и бактерии, но ослабляет связь с поверхностью кожи, чтобы их проще было смыть. [Show Me the Science — How to Wash Your Hands](https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html)

*Если Ваш ребенок учится в старших классах.*

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.

* **Вместе читайте книги.** Выберите интересный сюжет и читайте поочерёдно: одну страницу — родитель, одну — ребёнок. Или распределите текст по ролям: за автора и кого‑то из действующих лиц читает родитель, а за любимого героя — ребёнок. После — обязательно обсудите произведение и поступки персонажей.
* **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](http://www.youtube.com/playlist?list=PLPf2EPsgjY3xuKLz89Qvgp1yoYuPRPDp9&utm_source=lifehacker&utm_medium=organic&utm_campaign=petya_life)», который создан специально для подростков, много актуального юмора. Смотреть его будет одинаково смешно и взрослым, и детям.
* **Поиграйте в домашние классики.** Обведите контуры рук и ног на картоне, вырежьте, перемешайте, разложите на полу как классики и передвигайтесь по ним по комнате.
* **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».
* **Оформите фотокнигу или тревелбук.** Самое время концентрироваться на чём‑то приятном, например вспомнить о впечатлениях из недавней поездки и создать специальную книгу, посвящённую ей. Туда можно приклеить билетики, чеки, памятные вещицы и фотографии. Не забудьте подписать важные детали или дополнить альбом забавными историями из путешествия.

*Советы для родителей детей любого возраста*

* Сохраняйте спокойствие.
* Уделяйте время собственным делам — работу за вас никто не сделает.
* Выделите личное время для каждого члена семьи. В этом нуждаются и дети, и взрослые.
* Привлекайте детей к помощи по дому — это поможет им почувствовать свою значимость, а вам немного освободит руки.
* Признайте, что в замкнутом пространстве конфликты неизбежны, поэтому научитесь правильно ссориться. И помните, что чья‑то правота не так важна, как чувство, что тебя выслушали с уважением.
* Проводите время вместе. Не уткнувшись в телефон, а действительно общаясь друг с другом или занимаясь тем, что всем нравится. Это поможет укрепить отношения. Играйте в настольные игры, занимайтесь творчеством или спортом, смотрите фильмы и мультики.