

## Сидим дома. Чем занять ребёнка?



Эпидемия коронавируса сильно изменила жизнь людей во всем мире. Улицы городов опустели, торговые центры, театры и музеи закрылись, а многие работодатели перевели своих сотрудников на удаленную работу. Но сидеть дома пришлось не только взрослым. Во многих странах из-за угрозы распространения инфекции закрылись школы и детские сады.

Тут-то у многих и начинаются проблемы. Только представьте: 24 часа в сутки мамам и папам приходится удаленно работать, одновременно заниматься домашним хозяйством и следить за детьми. К бабушкам и дедушкам уже не обратишься: при пандемии коронавируса пожилые люди находятся в особой группе риска, а дети, хоть и переносят заболевание легче, – одни из самых частых его переносчиков. Чем же занять ребенка во время карантина? Что делать, если у вас срочная видеоконференция с руководством, а маленький карапуз лезет на коленки и отчаянно требует внимания? Как совладать с неугомонным малышом.

### Спокойствие, только спокойствие!



Главное – не паниковать. Об этом сегодня напоминают не только наши власти, но и психологи. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей, поэтому важно, чтобы взрослые объяснили им: карантин – это не страшно. В современном обществе люди разучились долгое время находиться вместе в

замкнутом пространстве. Очень сложно себя контролировать, когда не на что отвлечься. Поэтому в первую очередь нужно успокоить себя: чем спокойнее взрослые, тем мягче и спокойнее ситуацию воспринимают дети.

- Прямо сейчас соберите половину игрушек и спрячьте их где-нибудь, мы не знаем, как долго это всё продлится, но способность «находить» время от времени «забытую» игрушку придётся как нельзя кстати.
- Старайтесь поддерживать максимально стабильный ежедневный график в течение всего этого периода. Насколько это возможно, старайтесь соблюдать обычный распорядок дня, будь то время пробуждения, приемов пищи, послеобеденного и ночного сна. Детям всегда лучше всего в условиях, для взрослых так тоже лучше (намного легче пережить долгий день с детьми, если разбить его на более мелкие, контролируемые отрезки).
- Небольшое напоминание, ваши дети привыкли не слишком-то следить за собой во время игр в детском саду, так что чего уж. Нужно позволять им всё то же самое и сейчас — если они постоянно будут пытаться следить за тем, чтобы не устроить беспорядок, они не смогут израсходовать всю ту энергию, которая их переполняет. Просто заведите привычку наводить порядок вместе и возвращать вещи на свои места. К этому дети тоже привыкли.
- Игрушки можно использовать не только по прямому назначению: машинки можно не только «катать»: отсортируйте их по цвету, отвезите их на автомойку, склейте несколько листов бумаги, нарисуйте на них дороги и здания и начните «движение». То же самое касается всех игрушек.

### Пошумим!

Дети любят петь и танцевать, особенно если к ним присоединиться! Вот парочка идей:

- Включите музыку и устройте дискотеку.
- Можно петь все детские песни, в которых вы называете части тела и обязательно дотрагиваетесь до того, о чём поёте.
- Всегда верный метод — детские песни и песни из мультфильмов. Попробуйте руками имитировать происходящее в песне, изображать персонажей — малыши обожают, когда их развлекают! Обратите внимание — как только ваш малыш увидит, какие вы делаете жесты несколько раз, он может начать пытаться копировать вас! Спойте «Пусть бегут неуклюже» и обсудите все, связанные с непогодой слова — лужи, резиновые сапоги и дождевики, зонтики, капли, ливни, туман, ветер и облака. Можно выглянуть в окно: что из этого всего вы видите за окном?
- Изображайте животных, пусть дети угадывают, в кого вы «превратились». Играйте по очереди.

- Сделайте импровизированные музыкальные инструменты: переворачивайте кастрюли и сковороды вверх дном, пусть они играют деревянными ложками. Можно сделать маракасы, насыпав рис в пустые бутылки или, например, пищевые контейнеры.

*Но и тихий час никто не отменял.*



Детям (и вам) также нужно какое-то количество тихого времени каждый день. Это отличный способ отдохнуть и перезарядиться. Что можно сделать:

- читать вместе или самостоятельно (дети могут пролистывать книги и рассказывать о том, что они видят на иллюстрациях).
- Представьте себе! Прежде чем читать книгу, «прогуляйтесь по картинкам» с ребёнком и просмотрите все иллюстрации. Посмотрите, может быть ваш ребёнок придумает и расскажет вам историю, просто опираясь на картинки.
- Раскраски, головоломки и конструкторы — всё можно делать вместе.
- Организуйте игру с мягкими игрушками, куклами, поездами, машинками или игровой кухонной утварью.
- Наклейки на бумаге – можно нарисовать большие фигуры, буквы или цифры на бумаге, а ваш ребёнок может заклеивать всё пространство внутри фигур наклейками.
- Малярная лента – отрежьте небольшие куски малярной ленты и пусть ваш ребёнок клеит её на бумагу (кажется, ничего интересного, но малышам нравится).

### Больше движения.



Дети привыкли быть в постоянном движении, и так и должно быть. У них должна быть возможность шуметь, бегать, лазать и прыгать.

- «Пол — это лава!» — классика, берём диванные подушки, бросаем на пол, перемещаемся — ползаем, ходим или прыгаем, только по ним.
- Сделайте парашют из простыни (расправьте и поднимите над головой, затем опустите на пол). Играя с малышами — поднимайте и опускайте на них лёгкое одеяло, так, чтобы они «прятались».
- Постройте замок из простыней, одеял, подушек, стульев и т.д. Не надо стремиться построить всё как можно скорее, пусть дети тоже будут частью здания. Не обязательно должно получиться изящно, главное, чтобы безопасно!
- Создайте полосу препятствий, используя мебель, подушки и игрушки.
- Малыши любят когда им дают какое-то задание, особенно по мере того, как у них улучшается координация и они становятся сильнее. Попросите его поднять одну ногу, вторую, постоять на одной ноге. Дотронуться руками до колен. Проговаривайте при этом название частей тела, чтобы учить детей и показывать им, как можно пользоваться разными частями тела.
- Играйте с фонариком, пусть ребёнок попытается запрыгнуть в круг света, поймать «зайчика», дотянуться до пятна света на стене? Через некоторое время он, скорее всего, сам возьмет в руки фонарик, пусть! Детям нравится играть с фонариками, и зачастую довольно долго.
- Устройте охоту на цвета. Найти три синих предмета и сложить их вот здесь. Теперь убрать назад по местам. Теперь три предмета красного цвета.

Если в текущих обстоятельствах мы вынуждены переходить на дистанционную работу, дистанционное обучение и дистанционное общение, то с родными и близкими, которые могли недополучить нашего внимания

ранее, наступает фаза тесного контакта. Подарите ребёнку больше близости и станьте для него лучшим другом.

Что ещё сделать: продолжайте жить и помните слова писателя-сатирика Ярослава Гашека о том, что "никогда ещё так не было, чтобы никак не было".

