

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПЕРЕЖИТЬ КАРАНТИН С РЕБЕНКОМ



Ваше настроение и тревога передается детям

Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому психологи советуют не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — [объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус»](#), сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

Как известно, дети видят настроение взрослых и если они будут говорить чадам о том, что все «хорошо», а на самом деле — паниковать, обман будет быстро раскрыт.

- Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка.
- Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера.
- Ребенок видит насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней негативной окраски (и тем более, не запугивая!) объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.

Традиционно, как это бывает в детской психологии, начинать придется с себя. Если вы очень сильно эмоционируете, если находитесь в сильной тревоге и страхе, то дети не будут верить тому, что вы говорите. Они не верят словам, верят только эмоциям. Когда вы говорите с детьми о том, что сейчас происходит, очень важно, чтобы вы были спокойны, уверены в себе, чтобы вы транслировали только проверенную информацию, чтобы вы отвечали прямо на вопросы.

Конечно, многое зависит от возраста ребёнка. Совсем маленьким детям не раскрывать подробности эпидемиологической ситуации. С малышами стоит говорить только о важности соблюдения личной гигиены.

Вопросы дети начинают задавать, как правило, когда им старше 4-5 лет. Тогда и надо постараться ответить на все вопросы, которые волнуют и интересуют ребёнка.

Тренируемся дома

Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Очень важно продумать, как продолжать тренироваться. Есть различные онлайн-занятия, но вы можете предложить ребёнок самому составить график занятий и план упражнений, которые он готов и умеет выполнять. Кроме того, подкиньте ему идею, что он может по видеосвязи подключать к таким занятиям кого-то из своих друзей, ведь вместе все делать намного веселее. В крайнем случае включите музыку, которая нравится вашему ребёнку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.



Найдите интересные онлайн-уроки

У вашего ребёнка однозначно есть какое-то определенное увлечение. С учетом этого вы можете предложить ему те или иные онлайн-уроки или занятия. Помимо того, что многое доступно в интернете, нужно только найти время на поиск интересующего именно ваших детей.



Научите строить дома шалаш



Знает ли ваш ребенок, что такое шалаш? А вы показывали, из чего его можно соорудить в домашних условиях? Если нет, сделайте это, если да, напомните об этом развлечении! В ход могут идти стулья, занавески, подушки, пледы... Озвучьте идею, опишите возможный набор "инструментов", а остальное позвольте придумать все самому.

Научите мастерить поделки



Если вам нужно работать и нет времени мастерить что-то вместе, то найдите это время хотя бы для того, чтобы найти в интернете соответствующие видео. Длится оно обычно не очень долго. Его главная задача — заинтересовать и показать, что нужно делать. Дальше ребенок переключится на реальную жизнь: постарается найти все необходимое для изготовления поделки (в случае необходимо помогите) и затем будет на какое-то время занят.

Покажите увлекательные опыты



Если сами не умеете проводить никакие эксперименты, то есть много различных книг и видео на эту тему. Именно с информацией, доступной и безопасной для детей. Может кто-нибудь даже дарил вам такие комплекты на день рождения, а вы до сих пор его не распаковали. Вот самое время. Главная задача взрослого — обеспечить безопасность проведения таких экспериментов (попросите ребенка быть в поле вашего зрения), поэтому покажите источники информации, попросите рассказать, что именно хотелось бы сделать и проконтролируйте это.

Разрешите что-нибудь приготовить



Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д. Пусть увлеченно ищет рецепты!

Предложите завести свою кулинарную книгу — как ее оформить, придумает сам, а вы помогите со всеми необходимыми для этого материалами. Вполне возможно, что это будут просто листы бумаги и карандаши, или красивая толстая тетрадь.

Найдите компанию для настольных игр



Редко кто в одиночку играет в настольные игры, хотя и это можно практиковать. Хорошо, если у вас многодетная семья и всегда может найтись тот, кто свободен и готов составить компанию. Если же ребенок в семье один, а вы заняты, то можно позвать в гости 1-3 друзей. Главное удостоверьтесь, что ни они, ни их родители не посещали в последнее время зоны повышенного риска. К слову, сейчас самое время складывать большие пазлы. Мало ли, раньше руки не доходили.

Откройте домашнюю почту



Это и полезно, и интересно, а для вас еще и возможность окунуться в приятные воспоминания. Предложите ребенку придумать, что будет служить домашним почтовым ящиком, может быть даже смастерить его, а потом начните писать письма. Главное отвечайте. Не обязательно писать много, здесь намного важнее сама идея и обратная связь. Если у вас дома работает индивидуальная почта, то можно еще много всего придумать, например, отправлять посылки с разными вкусняшками или приятными подарками.

Разведите "огород на подоконнике"



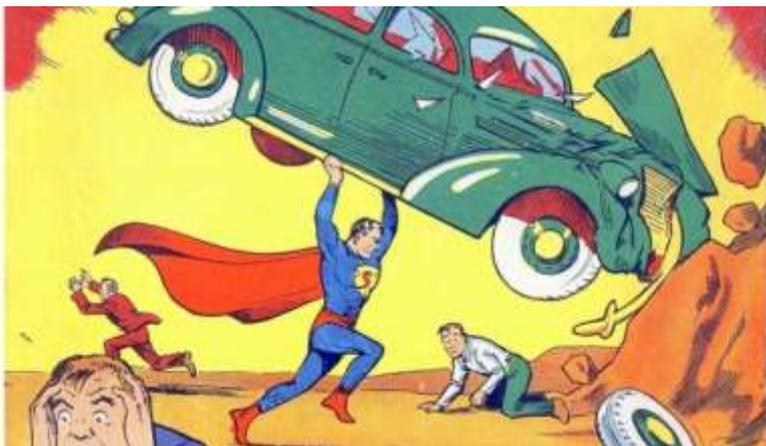
Решите, что именно вы хотите вырастить, купите все необходимое, если у вас этого нет, и приступайте к делу! Если идея ребенку нравится, то вы можете попросить его сначала определиться с тем, что ему было бы интересно посеять, потом составить список вещей, которые нужны для реализации задуманного, и инструкцию дальнейших действий (сколько раз поливать, когда появятся первые ростки и т.д.). Сбор информации займет время. Важно, чтобы на этом этапе все не закончилось, а это уже будет зависеть от вас.

Устройте "пенную вечеринку"



Сейчас много различных средств для создания пены для ванной. Вполне вероятно, у вас даже есть все необходимое в доме, просто в повседневном режиме обычно нет времени набрать ванну и позволить ребенку плескаться в ней. Так вот теперь время есть. Соблюдайте все меры предосторожности и купайтесь на здоровье!

Предложите нарисовать комикс



Если вам кажется это слишком сложным заданием, вы все-таки озвучьте его. Возможно, что вы отталкиваетесь от своих возможностей, а ребенку все будет предельно ясно и он с радостью возьмется за дело. Мало ли, со временем это превратится во что-то большее. В случае необходимости помогите придумать главного героя и сюжетную линию, хотя бы в общих чертах, чтобы машина завелась, а дальше она уже поедет самостоятельно.

Составьте карту желаний



Карантин рано или поздно закончится, жизнь вернется в прежнее русло. Почему бы об этом времени не помечать уже сейчас? Период, на который составлять карту желаний, ребенок может выбрать сам. Ее можно клеить, рисовать, вырезать картинки из журналов или просто расписать свои заветные желания и мечты.

Выберите книги для чтения



Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего. Затем выписать это на отдельный листик. Многие книги доступны онлайн или в формате аудио. Протестируйте разные форматы, может быть к собственному удивлению найдете что-то, о чем раньше и не думали. Также вы можете предложить ребенку самому стать писателем — сочинить сказку или рассказ. Уж попробовать точно стоит!

Как вариант, предложите присоединиться к виртуальному книжному клубу: его участники встречаются дважды в неделю онлайн и читают лучшие детские книжки, которые вышли на русском языке за последние годы. Ребята будут не только читать и слушать, но и рисовать, отгадывать загадки и обсуждать прочитанное. Возраст участников — от 6 до 10 лет. Ведет Вита Шалдова, психолог, мама троих детей. Если хотите записаться, пишите по адресу vita.shaldova@gmail.com. Отдельная группа создана и для подростков. Обращаться за более подробной информацией также нужно к Вите Шалдовой.