**На карантине с детьми:**испытание или новые возможности?

**Для вас, родители**!

Как организовать режим дня? Как работать на удаленке, если рядом малыш, который не понимает, что маму и папу не нужно отвлекать? Педагоги и психологи признают, что будет непросто, но подсказывают, как продуктивно провести время

Сегодня мы с все находимся на самоизоляции, но родителей, оказавшихся на карантине с детьми, больше волнует не перспектива вынужденного сидения в четырех стенах, а то, чем занять в это время детей. Предстоящие "каникулы строгого режима" большинство мам и пап воспринимают как испытание: ведь если не каждому взрослому просто пережить две недели изоляции, что говорить про детей?

Не общаться со сверстниками, не гулять на детской площадке, не ходить в спортивную секцию, в кружки, в сад или школу, разбираться в новых темах по разным предметам самостоятельно, а еще — видеть рядом маму или папу, постоянно занятых рабочими делами, — ситуация, которая вряд ли обрадует ребенка.

**Кому сложнее всего?**

Попробуйте объяснить трех-четырехлетке, что ему нельзя гулять, шуметь, двигаться вволю, или, чего хуже, отвлекать родителя от работы.

**["Дети стали гораздо меньше играть":](https://tass.ru/obschestvo/7910849" \t "_blank)**[что влияет на успешность учеников в школе и в жизни](https://tass.ru/obschestvo/7910849" \t "_blank)

"Заранее извинилась перед соседями — мои пятилетние пацаны развлекаются самыми шумными способами, и, если их не уматывать по два раза в день на прогулках, разносят квартиру и бегают по потолку. Пожелайте сил", — написала одна мама на своей странице в Facebook.

"А есть что-то, кроме мультиков, что может зафиксировать человека четырех лет хотя бы на час, пока мне надо поработать?" — спрашивает другая.

"Если вам надо по шесть часов в день работать, а у вас рядом человек трех-четырех лет — это трудная ситуация. В ней надо делать все, чтобы была помощь, — говорит педагог Дима Зицер. — К сожалению, в этот период лучше не привлекать бабушек и дедушек, ведь они относятся к основной группе риска. Если есть возможность, лучше взять няню, распределить нагрузку между родителями, попросить помочь родственников, подруг. Если нет возможности — либо взять больничный, либо сократить время работы с шести до двух часов, либо работать, пока ребенок спит. Сложно, но это компромисс, на который мы идем ради своего близкого человека".

Педагог и детский писатель Марина Аромштам поддерживает коллегу:

"Надо понимать, что будет тяжело. Пока не окунешься в ситуацию, сложно понять, что это значит. Сложнее всего пережить изоляцию тем, кто только открыл для себя прелести общения, социальности, — это дети пяти — восьми лет. Малышу достаточно мамы рядом. Ребенок постарше может читать, что-то конструировать. А у младших школьников все развитие происходит за счет общения со сверстниками. Если им не с кем играть, они ничего не могут. Общение через интернет не может заменить ребенку общения в реальности. Дети хуже, чем взрослые, понимают, что, когда ты разговариваешь с экраном, это тоже реальность. Живое общение для них невосполнимо".

Поэтому, считают педагоги, как бы родители ни старались, малыши все равно будут "ходить по потолку". Просто потому, что пока не могут иначе.

"В два года объяснить ребенку, что вам нельзя мешать, — невозможно, в три — практически невозможно, в четыре-пять — можно попытаться. В шесть уже вполне реально, — говорит Дима Зицер. — Надо понимать, что мы говорим об абсолютно зависимом от нас человеке, у которого в силу возраста вот такие особенности. И принимать и понимать это — и есть родительство".

**Как объяснить ребенку, почему никуда нельзя?**

Это зависит от возраста ребенка: для малыша можно превратить карантин в игру, со старшеклассниками — поговорить о социальной ответственности не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей.

**[Главное о коронавирусной эпидемии.](https://tass.ru/obschestvo/8000401" \t "_blank)**[Что делать прямо сейчас](https://tass.ru/obschestvo/8000401" \t "_blank)

"Важно объяснить ребенку, почему ввели карантин, для чего он нужен, при этом не пугать детей излишней драматизацией и самим не поддаваться панике, потому что маленькие даже невербально чувствуют настроение родителя, — объясняет доцент кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова Дарья Бухаленкова. — С подростками можно говорить подробнее. Они, конечно, в силу возраста склонны недооценивать опасности, поэтому нужно говорить серьезно".

Педагоги считают, что ситуация массового карантина новая и для учителей, и для учеников:

"Последние дни мы в нашей школе много беседовали со старшеклассниками о том, что происходит. Важно делать это честно. Мы признаемся детям, что сами не знаем, как долго продлится удаленка, когда закончится эпидемия. Но не нагнетаем, а говорим с детьми о карантине как об очень ярком приключении и возможности. У нас есть возможность пожить иначе, попробовать еще один способ жизни".

**Как провести время?**

Для того чтобы пребывание дома было продуктивным, лучше сразу продумать распорядок дня, считает психолог Дарья Бухаленкова, ее рекомендация касается не только детей младшего возраста.

"Определите время подъема, выделите время для работы над уроками. Для дошкольников и младших школьников продумайте игры, двигательную активность, занятия в течение дня", — говорит Дарья.

Специалисты рекомендуют не забывать о необходимости физической активности для детей и организовывать для них подвижные игры даже в условиях строгого карантина, когда нельзя выходить на улицу. Это может быть и обычная зарядка, и танцы под музыку.

"Старайтесь все делать вместе с ребенком: готовить обед, развешивать белье, убираться, играть", — советует педагог Марина Аромштам.

Сделанные вместе дела не только сближают родителя и ребенка, но и учат его выполнять несложные обязанности по дому.

Самое время включить фантазию: можно обыграть даже рутинную ситуацию, когда вся семья должна сидеть дома и не выходить на улицу.

"Надо придумывать программу приключений, можно поиграть в ролевые игры, поиграть в корабль, в необитаемый остров, вводить новые традиции — как мы в этой игре едим, как одеваемся, чем занимаемся. Обязательно вводите новые ритуалы на время карантина. Мы в хорошем смысле создаем новую положительную рутину, условно говоря, это такой лагерь. Вспомните, как там было: утром зарядка, потом завтрак, потом танцы, занятия, потом сбор у костра".

Карантин может быть совсем не скучным, если использовать его для дополнительного образования: наконец-то появилось время для просмотра давно отложенных фильмов, чтения книг, изготовления поделок.

Сейчас многие музеи мира на своих сайтах позволяют бесплатно отправиться в виртуальную экскурсию по своим залам. Можно посмотреть на собрание Лувра, не выходя из квартиры, обсудить с ребенком увиденное.

**Чего не стоит делать на карантине?**

Самый большой соблазн для родителей, которые остались на карантине с детьми, усадить их за компьютер, телевизор или дать им планшет и таким образом выкроить время на свои дела.

**[Овершеринг, переписка с незнакомцами.](https://tass.ru/obschestvo/6111903" \t "_blank)**[Какие ошибки совершают ваши дети в интернете](https://tass.ru/obschestvo/6111903" \t "_blank)

Желательно избежать постоянного использования детьми любого возраста гаджетов, помните, что время взаимодействия с ними для дошкольников не должно превышать полутора часов в день, для малышей трех-четырех лет — одного часа, для ребенка младше максимум — полчаса. Потому что игры и мультики возбуждающе действуют на психику. Отдавайте предпочтение развивающим приложениям. Во время карантина у родителей есть возможность разобраться и проследить, как ребенок использует планшет, увидеть, что он смотрит, чем интересуется.

Психологи призывают не бояться ненадолго оставить ребенка без развлечений, дать ему поскучать, самому придумать себе занятие. Это развивает воображение, игровую и познавательную деятельность.

"Когда мы даем ребенку гаджет, то предлагаем ему деятельность, которая не требует от него никакого интеллектуального напряжения, однородную и утомляющую, да вдобавок к тому, что у него и так сокращено до минимума пребывание на улице, — считает Марина Аромштам. — Не нужно отказываться от интернет-ресурсов, но пусть лучше это будут мастер-классы, когда ребенок смотрит видео и лепит, рисует, возможно, танцует, двигается".

**Что хорошего в карантине?**

Карантин — отличная возможность побыть вместе с ребенком. Особенно это актуально для работающих мам и пап. У детей постоянный дефицит родительского внимания — мы встречаемся только с утра, за завтраком и по дороге в детский сад или школу, и вечером, когда на игры и качественное общение "по душам" нет ни времени, ни сил. Будьте рядом со своими детьми!