**КАК ПЕРЕЖИТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ С РЕБЕНКОМ**

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. 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 вашему ребёнку от 3 до 5 лет**

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 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».
* **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.** 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.
* **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.

 Если у вас нет возможности провести время вместе перед телевизором в течение рабочего дня, то хотя бы постарайтесь тщательно выбирать контент, который смотрит ребёнок. После просмотра можно обсудить правильные и неправильные поступки героев и их последствия.

**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.

* **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, искать информацию и делать презентации, ухаживать за питомцами и другое.
* **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. Объясните, что мыло не убивает микробы и бактерии, но ослабляет связь с поверхностью кожи, чтобы их проще было смыть.

**Если вашему ребёнку от 8 до 13 лет**

Чтобы провести время режима самоизоляции 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.
* **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.

**Использованные источники информации:**

1. [**https://lifehacker.ru/karantin-s-rebyonkom/**](https://lifehacker.ru/karantin-s-rebyonkom/)