

**ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг
«Заворонежский»**

Ресурсный центр сегмента 3 социального кластера



Советы родителям

Чем занять ребенка на карантине, если он дошкольник

Ребенок-дошкольник на карантине наверняка будет мучиться от безделья, мешать родителям и устраивать истерики «по поводу и без», поэтому нужно просто занять его, чтобы энергия, силы растрачивались на интересные и полезные дела, для этого можно предложить детям:

✚ Вырастить что-то из семян. Все просто: нужен горшочек и немного земли, чтобы туда посадить семечко огурца или луковицу для «зелени», кабачок, редис или луковицу тюльпана. Важно предложить малышу это и выбрать растение, которое быстро прорастает и имеет короткий вегетативный период. Дошкольник вряд ли справится самостоятельно с оборудованием места «огорода», поэтому есть повод потрудиться совместно с родителем: соорудить полки, сделать дырочки в горшках, насыпать земли и установить освещение.

✚ Собирать паззлы. Если они больших размеров, то по окончании работы можно сделать «картину» и повесить на стену – будет, чем гордиться малышу перед гостями. Паззлы дошкольнику лучше выбирать не сложные и с хорошо знакомыми изображениями – из сказок или мультфильмов. Заниматься таким делом ребенок может и сам, например, если родители вынуждены на карантине уделять время и работе, но лучше бы совместить процесс с общением.

✚ Петь в караоке, танцевать. Существует масса компьютерных программ, которые позволяют этим заниматься и без специфической музыкальной аппаратуры. Такое занятие дает сразу два эффекта – родители будут освобождены от постоянного присутствия ребенка на 30-40 минут, энергия малыша будет выплеснута, и он сможет заниматься спокойными играми.

✚ Изготавливать поделки по видео урокам. Это занятие подойдет для старших дошкольников, уроки короткие и очень понятные, все поделки делаются из подручных материалов. А потом можно будет сделать выставку из готовых работ, продемонстрировать ее родственникам и друзьям после окончания карантина.

Чем занять ребенка дома на карантине, если он школьник

Занять ребенка-школьника на карантине еще проще, чем дошкольника – ему доступно гораздо больше дел и развлечений:

- ✚ химические опыты – простейшие, по видео урокам из интернета;
- ✚ занятия физкультурой – увеличение количества отжиманий, приседаний и так далее;
- ✚ оригами – подойдет тем, кто отличается усидчивостью;
- ✚ рисование по номерам – такие картины продаются в каждом магазине, можно распечатать образцы из интернета;
- ✚ караоке и современные танцы – в своей комнате и на всю мощность, подросткам наверняка понравится, но можно выбрать и уроки по йоге, фитнесу и т.д.;
- ✚ приготовление еды – возможно, заинтересуются дети выпечкой или сбором сложных салатов и дальнейшей дегустацией.

Родители вместе с детьми-школьниками могут поставить спектакль с переодеваниями, посмотреть интересные передачи о дикой природе и устройстве планеты, собрать просто огромный паззл и превратить его в картину, наконец-то навести порядок в старых семейных фотоальбомах.

Папы с сыновьями могут сделать маме полочку или поклеить обои на кухне, покрасить балкон или отремонтировать утюг. А девочки вместе с мамой – приготовить «королевский» ужин, попробовать сшить себе платье или «оторваться» с переодеваниями и макияжем.

Чем занять ребенка из помощи по дому

Родителям можно осуществить собственные мечты и планы совместно с сыном или дочерью:

- ✚ перебрать старые/ненужные вещи;
- ✚ достать все с антресолей или чердака (если семья проживает в частном доме) и наконец-то избавиться от хлама (а как интересно его рассматривать, примерять и потом палить костер из ненужных вещей!);
- ✚ мальчики могут отремонтировать табуреты, столы, дверцы шкафов и другие мелочи;
- ✚ девочки – снять, постирать и погладить шторы, помыть люстру и так далее.

Помощь по дому от школьников может быть и более существенная:

- ✚ оклеить старую мебель самоклеящейся лентой, превратив ее в обновленные предметы;
- ✚ покрасить двери, предварительно зачистив их от старого покрытия;
- ✚ переклеить обои в комнатах.