

Режим самоизоляции – серьезное испытание для детей. Растёт число запросов от родителей на тему: чем занять ребёнка, как не поссориться и не начать на них срываться? Действительно, современным активным детям, привыкшим к определенному распорядку - школа, прогулка, кружки, секции - тяжело перейти на «надомный» график. Единственный выход для родителей – находить общие дела.

Как это может выглядеть на практике?

Дети от 3 до 12 – самый активный домашний контингент. И если родители могут переключиться на ремонт, генеральную уборку и готовку, то, что делать их чадам? Привычные книги, сериалы, компьютерные игры уже надоели. Выход – **общие** с родителями игры и занятия. Нужна включённость в интересы детей. Просьба «иди к себе поиграй» уже не работает. Нужно играть **вместе!** Для начала стоит составить **новый режим дня!** И договориться его придерживаться. Это дисциплинирует.

А дальше искать **долгоиграющие совместные проекты.** Дети обожают включаться во что-то взрослое. Например, можно разобрать старые фотографии. Рассортировать, разложить в разные альбомы и коробки, вставить в рамочки. Это дело – невероятно увлекательное. Ребята будут в восторге, а у родителей появится прекрасная возможность рассказать о своей семье, бабушках-дедушках и прабабушках-прадедушках. Вспомнить какие-то семейные истории и легенды. Можно посмотреть совместно и домашние видео со свадьбы или юбилеев. Такие записи есть во многих домах, но их редко пересматривают. Самое время улыбнуться, вспомнить, как это было, увидеть любимые лица, обсудить моду прошедших лет и манеру танцевать. Для родителей, кстати, наведение порядка в фото- и видеоархивах – возможность вспомнить давних друзей, студенческие и школьные годы. Рассказать об этом детям. А когда они уснут, можно напомнить о себе, переслав фото дальним родственникам, однокашникам, бывшим коллегам. И даже созвониться. Вечер воспоминаний с положительными эмоциями будет обеспечен.

Еще один способ занять детей - переключать их на новые занятия. Например, слишком активным можно предложить совместно сделать перестановку в детской комнате по их проекту с договоренностью все вернуть на место после окончания режима самоизоляции. Можно втянуть

детей в приготовление еды – пирожные, торты, печенье готовить вместе. Затем все это сообща попробовать и вместе убратся на кухне! Дня – как не бывало.

Настольные игры – невероятно объединяющая вещь! Лото, «Монополия», «Миллионер», домино, шашки, шахматы – все это способно надолго и с пользой занять и детей, и взрослых.

Ещё один вариант – общий почтовый ящик. Его можно соорудить совместно, договориться писать друг другу письма и складывать туда. В посланиях должны быть рассказы о том, что вас интересует, предложения, чем заняться на следующий день. Вечером можно вскрыть этот почтовый ящик и обсудить. Время до сна пройдёт незаметно и появится уйма идей на завтра.

Здоровья всем и крепости духа!