

## ***Итак, вы оказались дома с ребёнком и кучей задач***

***Первый порыв — стараться прожить это время так, как будто ничего не произошло. Чтобы обед по расписанию, уроки и занятия в срок, прогулки как по субботам, а мультики только по 15 минут. Этот прекрасный план вряд ли сбудется. Доктор психологии, эксперт по развитию эмоционального интеллекта Виктория Шиманская рассказывает, как не требовать от себя больше возможного.***

### ***С чего начнём?***

***Давайте не будем обманывать себя: «как обычно» не получится, потому что все не как обычно. Обед, уроки, занятия, сон, режим — все может стать другим, аварийным, неправильным. И это не повод переживать. Самое главное: любые новые условия позволяют нам заново друг друга узнать, присмотреться, многое заметить и в конечном счете освежить отношения с близкими.***

***В общем, предлагаю относиться к любой изоляции как к отличной возможности заново познакомиться со своими детьми. Да, придется и кое-чем помочь, и подготовиться, и работу на дому никто не отменял — но при правильной расстановке сил это может дать вам много ценного опыта и необычных, ярких эмоций.***

## ***Дети 3–6 лет: как развиваться, пока мама сидит за компьютером***

### ***Чего боимся?***

- Придется целый день развлекать ребенка, а мне, вообще-то, работать надо, и суп сам себя не сварит.***
- В саду ребенку весело, а я не смогу его никак развлечь, он будет скучать и хиреть без своих развивашек.***
- Мне жутко надоест три недели работать аниматором.***

### ***Как решаем?***

#### ***1. Неделя приключений***

***Лучше всего раздобыть пять пустых картонных коробок (например, из-под гречки). На каждой пишем день недели: понедельник, вторник, среда и т. д. Можно сделать свои коробки и для выходных, если они обещают быть хлопотными.***

***Для каждого дня намечаем тему в зависимости от возраста и интересов детей. Маленьким детям нравятся «сад и огород», «зоопарк», «русские сказки», «варим обед», а ребятам постарше можно предложить***

*«динозавров», «космос», «кондитерскую» и что угодно еще. На каждую тему подбираете разные вещи, можно совсем неожиданные: в раздел «варим обед» положить половник, немного разноцветной крупы и макарон вместе с клеем, в раздел «космос» — все мячики, которые найдете дома, а еще цветные нитки, ленты, пластилин, краски — в общем, все, что вы сумеете логически привязать к теме.*

*Ребятам постарше хорошо положить книжки, наклейки, журналы, малышам — карточки и наборы предметов, которые можно рассыпать и собирать в корзинку.*

*Утром каждого дня, уделив ребенку столько внимания, сколько можете, вы выдаете ему коробку и предлагаете разобраться со всем, что там лежит. В зависимости от состава коробки и характера ребенка вы можете выгадать себе от получаса до целого дня.*

*Да, чтобы собрать такие коробки, потребуется время, но не больше, чем вы тратите каждый день на дорогу до работы и обратно.*

## **2. Квартирные квесты**

*Эта игра подходит для детей от 4–5 лет. Возьмите тетрадку и напишите как можно больше задач, с которыми ваш ребенок справится не выходя из дома. Отыскать в квартире десять круглых предметов. Найти по два предмета — мягких, красных, вкусных, острых, папиных, в клеточку. Вспомнить пять своих любимых запахов и попробовать один из них поселить в доме (раздавить лимон, открыть упаковку мыла, растереть в руке пару зернышек кофе). Найти заранее спрятанных вами десять оловянных солдатиков. Переставить местами несколько предметов так, чтобы папа и мама не сумели догадаться, что переставлено.*

*Каждый раз, когда ребенок приходит к вам со своим «мне скуууучно» — выстреливайте в него новой задачей. Заранее продумайте призы: маленькую конфету, наклейку, возможность десять минут поиграть в компьютерную игру и проч.*

## **3. Скайп-колл с другом**

*Договоритесь с кем-то из друзей в назначенное время дать детям созвониться по скайпу. Пусть они попробуют сыграть в слова, проведут друг для друга виртуальные экскурсии по квартире. Можно поиграть онлайн в доктора (с помощью телемедицинских технологий диагностировать заболевания у мягких игрушек и кукол), попробовать сыграть в упрощенный морской бой, рисовать картинку на заданную тему и потом показывать их друг другу, находя сходства и различия.*

*В результате: то время, которое вы уделяете ребенку во время карантина, получается удивительно наполненным, ярким, развивающим, позволяет вам отвлекаться на свои дела и не позволяет скучать ни вам, ни вашим детям.*

*Дети 6–10 лет: «Мам, у меня не получается!»*

*Чего боимся?*

- Придётся просиживать с ребёнком часы, делая уроки.*
- Он не захочет заниматься ничем полезным и будет бездельничать.*

*Как решаем?*

### *1. Диагностический кейс*

*Если у ребенка что-то не получается, возникает ступор с конкретной темой или предметом — это отлично! Вам выдался шанс прямо сейчас «отловить баги» и помочь ребенку разобраться с мелочами, которые потом могли бы испортить ему учебу и отнять еще больше времени.*

*Сыграйте в доктора: расспросите ребенка, где у него болит русский язык, как часто, в каких местах; случаются ли обострения во время диктантов или при чтении. Выпишите рецепт: несколько регулярных тренировок, письменных заданий.*

*В ходе «лечения» может оказаться, что ребенок в принципе охладил к учебе: задания кажутся бессмысленными, ни к чему не привязанными. Тогда разумнее будет остановить работу над уроками и отправиться за пределы учебной программы, поискать источник вдохновения. Геометрию изучить через складывание оригами, вместо урока окружающего мира посмотреть захватывающий научно-популярный фильм о жизни бактерий или о разных видах денег.*

*Не страшно, если из-за всей этой возни сам урок будет сделан позже, чем обычно: зато вы проведете это время с огромной пользой, внесете вклад в будущее и больше не будете тратить лишних минут и часов на уговаривание ребенка приступить к урокам.*

### *2. Визуализация*

*Предметы, темы, типы задач, которые не получаются у ребенка, нужно первым делом визуализировать. Потребуется ватман, фломастеры, стикеры и все, что помогает разобраться в проблеме.*

*Визуализировать учебную задачу можно разными способами:*

- *Ментальная карта: в центре — проблема или вопрос, от него ветвями расходятся разные подтемы, процессы, варианты решений, море смежной информации.*
- *Трекер: хорош для алгоритмов и последовательностей, для долгого пути к большой цели через несколько этапов.*
- *Коллаж: мотивационный плакат, на котором элементы темы могут располагаться в хаотичном порядке, вместе образуя паттерн из понятий и идей.*
- *Канбан: вообще-то в проектном планировании играет несколько другую роль, но и здесь можно разделить пространство на три части и переводить каждый этап на разные уровни, от «надо выяснить» через «загуглил, прочитал» и «нарисовал» — к окончательному решению «могу свободно рассказать, сделать».*

### ***3. Миссия выполняема***

*Например, ребенку задали сделать доклад, презентацию или кроссворд. Сразу возникает соблазн подхватить эту задачу и сделать ее почти без участия ребенка, вместе с двумя десятками своих повседневных дел. А не лучше ли предложить ребенку сыграть роль супергерота и самому во всем разобраться?*

*Задача номер один — разбить процесс на этапы. Что нам нужно для доклада? Гугл? Лист бумаги? План? Список вопросов? Картинки?*

*Номер два — научиться гуглить. Вот прямо как настоящий разведчик сканировать информационное пространство в поисках чего-то интересного. Сличать информацию с двух разных сайтов. Искать врагов, которые пытаются нас запутать и подсунуть неверные сведения о лютиках или жирафах.*

*Наконец, финальная миссия — отчет. Нужно представить в центральное разведывательное управление результаты своих поисков.*

*На каждом этапе необходимо время от времени докладывать обстановку начальнику (то есть вам), сообщать о трудностях, чтобы получить мотивационное «мы в вас верим» или «планета не выживет без вашей светлой головы и надежных рук».*

*В результате: вы получаете возможность узнать, в чем у ребенка действительно загвоздка с учебной, и помогаете ему в необычных, экстремальных условиях приобрести множество полезных навыков.*

### ***Подростки: лучше понять себя и друг друга***

#### ***Чего боимся?***

- Ребёнок вообще перестанет учиться, потеряет последнюю мотивацию к выполнению домашних заданий;*
- Просидит весь карантин в своем гаджете;*
- Придумает себе какую-то вредную идею, о которой я даже не узнаю, а мне же потом и расхлёбывать.*

#### ***Как решаем?***

##### ***1. Поиск призвания***

*Во время карантина ребенок в любом случае будет много времени проводить в интернете — так почему бы не возглавить это безобразие? Попросите ребенка написать десять (или больше) профессий, которые когда-либо в шутку или всерьез вызвали у него интерес. Отведите по часу в день на то, чтобы ребенок как можно больше узнал об одной из профессий, а затем расставил бы ей баллы от одного до десяти — например, по таким критериям: зарплата, безопасность, интересность, польза людям, польза себе, креативность, уникальность.*

*Сидя дома, вы сможете сделать уверенные шаги в области профориентации и к тому же создадите еще одну тему для общего разговора на равных и не на бытовую тему.*

##### ***2. Все по графику***

*Подростку очень сложно не «рассыпаться» в условиях свободного графика, особенно если он никогда раньше не учился дома. Не полнитесь составить очень подробный распорядок дня. Пусть в него будет включено все то, по чему ребенок скучает: домашняя версия тренировки по карате, шахматные турниры, общение с друзьями. Отведите время для уроков, а для гаджета создайте десятиминутки — в перерыве между математикой и спортом, работой над докладом или чем-то еще.*

*Как организовать перерывы на «семечки» вроде компьютерных игр и соц.сетей:*

- Поставить напоминания на телефон, причем не только о начале десятиминутки, но и об их окончании. Можно пошутить,*

*поставить на начало очень счастливую мелодию, а на конец, например, фрагмент Пятой симфонии Бетховена.*

- *Повесить график работы на дверь или на стену рядом с рабочим местом ребенка, пометив перерывы как «Выгул мемысиков» или «Любимый телефончик».*

### ***3. Поменяться ролями***

*Все дети старше десяти лет в чем-то да разбираются лучше родителей. По крайней мере, они больше знают об аниме и современной музыке, больше раз могут подтянуться, а может быть, лучше шарят в технике и 3D-анимации.*

*Попросите ребенка стать вашим тренером на время карантина. Отведите время для занятий, поставьте себе цель, позвольте ему быть наставником. Это очень полезная терапевтическая практика, которая приносит много пользы и ребенку, и вам, и контакт между вами укрепляет, и позволяет родителям оценить, насколько выросли их дети.*

*В результате: сидение в сети отчасти взято под контроль, внесен вклад в дальнейшее образование и карьеру ребенка, с родителя сбита «корона», не позволяющая общаться открыто и доверительно.*