Родителей, оказавшихся на карантине с детьми, больше волнует не перспектива вынужденного сидения в четырех стенах, а то, чем занять в это время детей. «Каникулы строгого режима» большинство мам и пап воспринимают как испытание: ведь если не каждому взрослому просто пережить 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.

 В два года объяснить ребенку, что вам нельзя мешать, — невозможно, в три — практически невозможно, в четыре-пять — можно попытаться. В шесть уже вполне реально. 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.

 Для того чтобы пребывание дома было продуктивным, лучше сразу продумать распорядок дня. Определите время подъема, выделите время для работы над уроками. Для дошкольников и младших школьников продумайте игры, двигательную активность, занятия в течение дня. Не стоит 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: привлекайте его готовить обед, развешивать белье, убираться, играть. 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. Можно придумывать программу приключений или поиграть в ролевые игры, например, 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 путешествовать, не выходя из квартиры, затем 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.

 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.

 Не бойтесь 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. Не нужно отказываться от интернет-ресурсов, но пусть лучше это будут мастер-классы, когда ребенок смотрит видео и лепит, рисует, возможно, танцует, двигается.

 Получайте удовольствие от того, что вы вместе!