

Чем занять ребенка?

I. Разработайте новый режим дня

Когда ребенок ходит в школу, его режим дня расписан — он точно знает, во сколько и где он должен быть, что потом нужно выполнить домашние задания, пойти на тренировку и т.д. Каникулы родители обычно стараются максимально распланировать, предусмотрев время для похода в кино, игровую комнату, встречу с друзьями и т.д.

Но теперь все не так. Поэтому всем будет проще, если вы сядете и продумаете, в каком режиме могли бы жить дальше. Это выстроит определенные правила, а они помогут структурировать все остальное.

В этот график вы можете включить не только занятия ребенка, но и его обязанности, например, приготовить завтрак, убрать комнату, вытереть пыль. Также важно предусмотреть физическую активность и время, которое можно посвятить гаджетам. Прописывайте и обсуждайте это вместе, тогда и сопротивления потом будет намного меньше.

II. Открыть домашний спортзал

Многие дети остались без привычной физической нагрузки, поскольку спортивные секции, бассейны, кружки закрылись. Очень важно продумать, как продолжать тренироваться. Есть различные онлайн-занятия, но вы можете предложить ребенку самому составить график занятий и план упражнений, которые он готов и умеет выполнять. Кроме того, подкиньте ему идею, что он может по видеосвязи подключать к таким занятиям кого-то из своих друзей, ведь вместе все делать намного веселее. В крайнем случае включите музыку, которая нравится вашему ребенку, и пусть он под нее танцует. Как умеет. Главное — двигаться.

III. Найдите интересные онлайн-уроки

У вашего ребенка однозначно есть какое-то определенное увлечение. С учетом этого вы можете предложить ему те или иные онлайн-уроки. Помимо того, что многое доступно в интернете, нужно только найти время на поиск интересующего именно ваших детей, в нынешних условиях это направление активно развивается и в Латвии, так что выбор есть, остается только найти то, что действительно будет интересным. Можно и просто в интернете найти ролики для детей по изучению иностранных языков, оттачивать произношение и учить новые слова.

IV. Научите строить дома шалаш

Знает ли ваш ребенок, что такое шалаш? А вы показывали, из чего его можно соорудить в домашних условиях? Если нет, сделайте это, если да, напомните об этом увлечении! В ход могут идти стулья, занавески, подушки, пледы... Озвучьте идею, опишите возможный набор "инструментов", а остальное позвольте придумать все самому.

V. Научите мастерить поделки

Если вам нужно работать и нет времени мастерить что-то вместе, то найдите это время хотя бы для того, чтобы найти в интернете соответствующие видео. Длится оно обычно не очень долго. Его главная задача — заинтересовать и показать, что нужно делать. Дальше ребенок переключится на реальную жизнь: постарается найти все необходимое для изготовления поделки (в случае необходимо помогите) и затем будет на какое-то время занят.

VI. Составьте карту желаний

Карантин рано или поздно закончится, жизнь вернется в прежнее русло. Почему бы об этом времени не помечать уже сейчас? Период, на который составлять карту желаний, ребенок может выбрать сам. Ее можно клеить, рисовать, вырезать картинки из журналов или просто расписать свои заветные желания и мечты.

VII. Выберите книги для чтения

Найдите список книг для ребенка определенного возраста и попросите его выбрать по названиям то, что его заинтересовало больше всего. Затем выписать это на отдельный листик. Многие книги доступны онлайн или в формате аудио. Протестируйте разные форматы, может быть к собственному удивлению найдете что-то, о чем раньше и не думали. Также вы можете предложить ребенку самому стать писателем — сочинить сказку или рассказ. Уж попробовать точно стоит!

VIII. Совместно приготовить обед или ужин

Дети очень любят помогать родителям на кухне с раннего возраста. Главное в этот момент не обрубить это желание на корню, прогнав подальше, мол, не мешайте. В зависимости от возраста у вас сейчас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, поддержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям. Попросите его приготовить завтрак, обед, ужин или испечь пирог, придумать новый десерт и т.д. Пусть увлеченно ищет рецепты!

Предложите завести свою кулинарную книгу — как ее оформить, придумает сам, а вы помогите со всеми необходимыми для этого материалами. Вполне возможно, что это будут просто листы бумаги и карандаши, или красивая толстая тетрадь.