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, изпод 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 задачкой. 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 картинки 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 охладел 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. Потребуются 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 выполнима

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 суперагента 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 учебой, 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 вызывали 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 поленитесь 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 десятиминуток, 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 мемасиков» 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.