КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

Многих родителей интересует вопрос, как организовать досуг для детей в замкнутом пространстве. Понимаю, что всем сейчас сложно совмещать работу, домашние дела и решать жизненно важные вопросы, которых не было до эпидемии. Но, пожалуйста, не игнорируйте детей и их эмоциональные потребности. Если работа будет иметь для вас приоритет, то дети начнут чувствовать себя проигнорированными или недооцененными. А это может привести их к негативному поведению, стрессам и конфликтам, что в свою очередь превратит жизнь семьи в заточении в кошмар.

Как же быть в такой ситуации? Считайте, что настало оптимальное время для активностей из разряда «мама, папа, я – вместе дружная семья», как гласил плакат из нашего советского детства. Давайте попробуем перебрать несколько вариантов, чтобы прожить карантин вдали от социума, сблизиться с родными и оставить (или сделать) семью дружной.

1. Едим вместе

А заодно и готовим вместе. Детям это занятие доставляет огромное удовольствие, да и в жизни навык пригодится. Только, пожалуйста, не заставляйте ребенка готовить и не превращайте дело в рутину. Просто предложите поучаствовать в процессе. Попросите помочь вам с выбором нового блюда, найти в интернете необычный рецепт, поискать вместе продукты в холодильнике. Возможно вы захотите поэкспериментировать и придумать свой легендарный семейный рецепт, который будет передаваться из поколения в поколение! С детьми помладше это работает проще и лучше. С подростками, особенно если вы с ними до этого никогда ничего вместе не делали, будет сложнее. Но результат того стоит.

Вообще процесс приготовления пищи объединяет как ничто другое. Это и работа руками, и творчество, и точные расчеты, и красивая сервировка. Это маленький праздник, который вы можете устраивать хоть каждый день.

Во время обеда отложите в сторону гаджеты и разговаривайте. Делитесь воспоминаниями, веселыми моментами жизни. Еда и беседы вдвойне сближают. Также вы можете предложить детям вести семейный кулинарный блог во время карантина. Даже если его посмотрят только ваши бабушки-дедушки, ребенку это даст незабываемый опыт. Кстати, темой первого выпуска может стать что-то вроде «10 вкусных и полезных блюд из гречки» (не зря же ее в таких количествах закупили).

В YouTube есть много забавных кулинарных ток-шоу. Например, «Лучший повар Америки: Дети», «Мамина кухня», «Кухонька», «Вкуснятово» и другие.

Поэтому заканчиваем работать работу, будим своего внутреннего ребенка, включаем фантазию и начинаем креативить вместе с детьми. В эмоциональном плане это даст всей семье возможность сблизиться, отвлечься от серьезных дел и стать настоящей командой. Попробуйте и не пожалеете.

2. Чистим пространство

Карантин – отличное время, чтобы очистить и благоустроить общее пространство. Конечно, устроить ремонт у вас скорее всего не получится. Слишком уж это энергозатратно. Начинать унылую генеральную уборку тоже не стоит. Зато можно отлично почистить пространство, избавившись от хлама и ненужных вещей. Например, сделать перестановку в комнате по принципам фэн-шуй. Перебрать игрушки, книги и старые журналы. Вы сможете наконец организовать одежду в шкафах и собрать вместе с ребенком капсульный гардероб, а также переделать старую одежду и дать ей вторую жизнь. Одним словом, придумывайте и ИГРАЙТЕ! Игра сближает, как ничто другое. Сближает, обучает и развивает.

Капсульный гардероб – это набор из специально подобранных предметов одежды, которые легко сочетаются друг с другом. Собрав его один раз, можно заметно ускорить сборы ребенка, особенно по утрам в школу.

3. Сделайте карту желаний

Если в процессе уборки вы не выкинули старые журналы, то самое время сделать с ребенком карту желаний. Карта желаний – это визуализация того, чего он хочет – от новых вещей до новых впечатлений. Кто-то верит, что это помогает приблизить исполнение мечты. А я считаю, что это просто отличный способ узнать своего ребенка, понять, о чем он думает и мечтает.

Для того чтобы сделать карту желаний, понадобится большой лист и те самые журналы, чтобы вырезать из них картинки (но можно скачать из интернета и распечатать). Пусть ребенок в центре листа нарисует себя или наклеит свою фотографию, а вокруг – свои желания. Например, поездку в Диснейленд. Уверена, это занятие будет увлекательным для каждого. В процессе не забывайте разговаривать, делиться своими мечтами и целями. Скорее всего, вы сделаете много новых открытий и наблюдений, раскрывая ребенка с новых сторон.

4. Займитесь цифровым творчеством

Гаджет – это не всегда плохо. Просто старайтесь расширить у детей способы его применения, меняя вектор от развлечения к творчеству. Попробуйте заинтересовать ребенка фотографией и видеоискусством. Например, предложите обновить семейный фотоальбом и устройте креативную фотосессию. Придумайте конкурс, где в течение недели будете делать интересные непостановочные снимки. А на выходных посмотрите всей семьей, что получилось. Конкурс должен быть смешным и немного сложным (иначе это будет обычное щелканье кадров на телефон). Скажем, снять кота в супергеройской стилистике, либо сделать необычную обработку фотографий и устроить выставку «Хроники нашей семьи на карантине».

5. Напишите оригинальный сценарий

Каждый ребенок обладает богатейшим воображением. Так почему бы не развить его талант? Попробуйте всей семьей написать сценарий для мультфильма. Придумайте персонажей, их имена, характер, внешность. А еще можно попробовать снять на телефон короткометражку. Например, по последней прочитанной ребенком книге.

На телефон можно снять и мультфильм, буквально на полминуты или минуту. Придумать супергероя и нарисовать свой комикс (здесь инструкция, как это сделать). А еще можно организовать семейный проект «Снять за 48 часов», где мама придумывает жанр и идею для фильма, папа пишет диалоги, а дети готовят локацию, декорации, костюмы и предметы для съемок. Дальше все члены команды берут 1-2 дня на написание сценария, съемку и монтаж. Хорошо бы сделать подобный конкурс массовым и подключить родственников, друзей. И потом провести онлайн просмотр с обсуждениями фильмов. Вероятно, «Оскар» вы не получите, но точно проведете выходные максимально весело и продуктивно.

Есть еще миллион идей того, как собрать всю семью вместе и создать свой шедевр. Активно привлекайте бабушек и дедушек, если они живут с вами. И поверьте, когда дети увидят, что вы искренне увлечены творчеством, они будут генерировать просто невероятные идеи! Постарайтесь принять их предложения, а еще лучше попробуйте сами научиться у них чему-то новому.

В YouTube есть много обучающих инструкций, как писать сценарии, вести съемку или использовать видеоредакторы. В этом ролике можно узнать, как снять мультфильм на телефон с помощью покадровой анимации.

6. Займитесь йогой и спортом

Готовить ужины и заниматься творчеством – это прекрасно, но постоянное пребывание ребенка в четырех стенах ведет к снижению физической активности, а затем и к унынию. Поэтому вашей семье нужен спорт, но не обычный, а совместный. Сделайте бодрую утреннюю зарядку обязательной частью каждого утра.

В YouTube есть разные семейные тренировки, которые подойдут и для младших детей. Длятся они около 10 минут.