**Консультация для родителей на тему:**

**«Как выжить с детьми на удаленке и выйти победителем»**

Итак, вы оказались дома с ребёнком и кучей задач (в стране на следующей неделе почти что каникулы). Первый порыв — стараться прожить это время так, как будто ничего не произошло. Чтобы обед по расписанию, уроки 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, сон, режим — все может стать другим, аварийным, неправильным. И это не повод переживать: для ребенка такой режим — не только стресс, но и прекрасная тренировка (посмотрим, как быстро вы сможете включиться в новый порядок), и увлекательная игра (люди в масках и пустые прилавки — ну чем не зомби-апокалипсис), и прокачка эмоционального интеллекта (тревогу пережить, найти в трудностях источник вдохновения).

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.

1. **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.

1. **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 вашему дошкольнику