**Как с пользой пережить карантин с ребенком**

**Составить четкий распорядок дня**

Распорядок дня на карантине лучше расписывать буквально по часам. При этом очень важно учитывать мнение детей и их желания.

Родителям важно помнить о том, что сейчас ни при каких обстоятельствах нельзя вставать в позицию учителя и надсмотрщика: "Задача родителей номер один… в текущей ситуации – это поддерживать физическое и психологическое здоровье детей".

Что касается распорядка всей недели, нужно включать в него пару дней, когда родители и дети смогут делать все, что захотят. Именно это сможет обеспечить заинтересованность всех членов семьи в выполнении плана. При этом важно узнать у ребенка, чем он хочет заняться, и дать ему возможность самому попробовать распланировать свой день и при необходимости помочь ему с этим.

**Быть примером для своих детей**

Важно понимать, что мамы и папы – это пример для своих детей. И если сами родители не следуют этому плану на день или на неделю, то и дети не будут это делать.

**Напоминать о личной гигиене**

Рассказывать о мерах профилактики коронавируса сейчас особенно важны. Вместе с тем это хороший способ напомнить ребенку о правилах личной гигиены.

Некоторые дети не очень хорошо относятся к тому, что взрослые заставляют их соблюдать гигиену. А тут наглядный пример – что действительно сейчас ситуация такая, что это не просто прихоть, а именно есть определенная цель для этого.

**Готовить вместе, чтобы сплотиться**

Универсальный способ занять детей и наладить какой-то контакт – это совместное приготовление пищи. Родители могут научить ребенка готовить блюда или напитки так, как нравится им. Это позволит ребенку познакомиться с предпочтениями мам и пап: "Потому что некоторые родители очень скромные, скажем так, опекают своих детей и интересуются только тем, что нравится детям. Но некоторые дети даже не представляют, что может нравиться их родителям".

Вместо обыкновенной совместной готовки можно также устраивать состязания по приготовлению еды между детьми и родителями. Это простые блюда. "Кто лучше яичницу приготовит? Может что-то из гречки. Сейчас ее в избытке будет и, быть может, появятся какие-то нестандартные способы приготовления данной крупы. Во всем этом процессе главная задача для родителей – поддерживать, хвалить и поощрять ребенка, даже если то, что он приготовил, получилось откровенно невкусным.

**Звонить другим родителям и детям**

Для старших дошкольников очень важно поддерживать контакт со сверстниками. "Поэтому… можно, допустим, заняться рисованием. Можно нарисовать какую-то картину и показать ее своему другу с помощью видеосвязи.

Можно также созваниваться и обмениваться информацией о своем распорядке дня с другими семьями, например, одногруппников. "Вы составите план, ваши дети будут чем-то заниматься. Обсуждать со своими сверстниками то, чем они занимаются.

Карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания. Кроме того, даже родители в своем детстве как минимум раз в жизни, но сталкивались с таким явлением как «карантин» и поэтому не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — [объяснить ребенку, что такое «карантин», рассказать о новом заболевании «коронавирус»](https://inha.ru/article/kak-govorit-s-rebenkom-ob-epidemii/), сообщить, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы он и другие люди не заболели.

Как известно, дети видят настроение взрослых, и если они будут говорить чадам о том, что все «хорошо», а на самом деле — паниковать, обман будет быстро раскрыт.

Нужно просто объяснить, что это не навсегда. Что это просто временный период в жизни, который пройдет. И жизнь вернется в прежнее русло. Все это нужно спокойно донести до ребенка. Особенно внимательными нужно быть с детьми с тревожным типом характера. Ребенок видит, насколько все взрослые обеспокоены из-за вируса: об этом говорят дома, в новостях. И дети с тревожным типом характера могут слишком близко воспринять тревожащие новости и целесообразно ограничить поток информации. Чтобы этого не произошло, нужно спокойно, без преувеличения и излишней негативной окраски (и тем более, не запугивая!) объяснить понятным для ребенка языком информацию о вирусе и четкие инструкции поведения, чтобы не заболеть. Так ребенок будет осведомлен и станет выполнять четкие инструкции. И это будет гарантом спокойствия детей и их родителей.