

Учимся дома

Ранний детский возраст Образовательные ресурсы

Дети обожают играть — в любое время, в любом месте и практически с любыми вещами. Когда они играют, они изучают мир вокруг себя и тренируют важные навыки. Чтобы содействовать такой игровой атмосфере, в программах раннего развития пространство обычно организовано в виде обучающих зон или центров. Следующие рекомендации по видам занятий также сгруппированы по этим областям обучения. Кроме того, эти виды деятельности похожи на занятия, которыми ваш ребенок занимается в программе раннего развития, и согласованы с принципами программ «Head Start Early Learning Outcomes Framework», «New York State Prekindergarten Foundation for the Common Core», а также с образовательными стандартами для дошкольников в штате Нью-Йорк.

Выбирайте занятия из каждой области, в зависимости от подручных материалов и интересов вашего ребенка. Для большинства занятий имеется широкий выбор рекомендованных материалов. Если у вас нет рекомендованных материалов, поищите у себя дома аналогичные материалы, которые также могут подойти для этой цели. Кроме предложенных здесь видов деятельности вы можете расширить возможности обучения, если во время игр и общения с ребенком будете использовать его любимые игрушки, игры и книги. Разговаривая с ребенком во время игр и вовлекая его в беседу, вы поддерживаете и развиваете различные важные навыки (например, развитие словарного запаса, навыки общения и аудирования, социально-эмоциональные навыки и навыки критического мышления). **Общаясь и играя с ребенком, вы всегда можете использовать любой язык, на котором говорят в вашей семье, поскольку это в дальнейшем будет способствовать обучению на любом языке.**

В этом документе описаны веселые и интересные занятия. Некоторые из них предназначены для внедрения на протяжении многих дней. Ваш ребенок также может захотеть повторить некоторые игры. Детям нравится делать любимые вещи несколько раз. Если возможно, обеспечьте свободный доступ ребенка к материалам и часто пересматривайте используемые предметы.

Дети успешно развиваются благодаря рутинной деятельности. Выполнение предсказуемой последовательности действий помогает детям чувствовать себя в безопасности и точно знать, что именно от них ждут (например, мойка рук перед завтраком, чтение книг перед дневным сном или игра на улице после обеда). Распорядок дня помогает вам и вашему ребенку более уверенно прожить день и стимулирует положительное поведение. Но мы также призываем вас быть гибкими и реагировать на нужды своего ребенка. Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы!

Содержание

Занятия для детей 3 и 4 лет.....	2
Занятия для младенцев и детей ясельного возраста.....	10
Дополнительная информация.....	11

Кубики/конструктор

Строим вместе. Постройте что-нибудь вместе из доступных материалов. Например, вы можете использовать для строительства кубики, соединительные блоки (например, Duplos, Legos), картонные коробки, горшки и кастрюли, кружки, повторно используемые материалы или другие предметы домашнего обихода. Рассказывайте ребенку о процессе строительства и о самой конструкции во время работы. По желанию можно использовать бумагу, чтобы сделать маркировку или добавить дополнительные детали к конструкции. Если ребенок захочет, он может оставить конструкцию по окончании занятия. Возможно, он вернется к ней позднее, чтобы продолжить строительство или поиграть.

Нарисуй и построй. Понаблюдайте с ребенком за районом возле вашего дома. Выберите здание или конструкцию, которая выглядит интересной для вас обоих. Вместе нарисуйте картинку этого здания/конструкции. Во время рисования обсудите, что вы видите. Повесьте картинку на уровне глаз ребенка или разместите ее на полу возле места для построения, а затем используйте подручные материалы, чтобы вместе построить это здание или конструкцию. Например, вы можете использовать для строительства кубики, соединительные блоки (например, Duplos, Legos), картонные коробки, горшки и кастрюли, кружки или другие предметы домашнего обихода.

Выбери номер. Усложните занятие по строительству, выбрав определенное количество кубиков для стройки. Например, можно выбрать номер пять и поставить перед ребенком задачу построить здание/конструкцию из пяти кубиков/строительных материалов. Повторите это с разными числами. По желанию ребенок может оставить конструкции собранными и сравнить их (какая выше/самая высокая? ниже/самая низкая? и т.д.)

Ролевая игра

Магазин. Соберите «товары» для магазина и по очереди играйте роли продавца и покупателя. Какие товары выбирает покупатель? Почему? Сколько стоит каждый товар по-отдельности и все покупки вместе? Сколько предметов он покупает?

Уход и забота. Вместе позаботьтесь о кукле или мягкой игрушке. Если у вас нет куклы или мягкой игрушки, можно создать такую игрушку с помощью предметов в доме, набив мягким материалом бумажный пакет или носок и дорисовав детали маркером. Вместе позаботьтесь об этой кукле. Понарошку покормите ее, покупайте и уложите спать и т.д.

Лица и чувства. Вместе рассмотрите картинки людей в журналах или книгах. Предложите ребенку внимательно рассмотреть выражения на лицах людей. Попросите ребенка рассказать, почему по его мнению люди так себя чувствуют, испытывает ли он когда-либо такие же чувства и когда именно. После обсуждения вы вместе с ребенком можете захотеть воспроизвести эти чувства на своем лице. Выполняйте это упражнение возле зеркала, чтобы ребенок мог видеть свое выражение лица.

Давай поедим. Вообразите, что вы кушаете в ресторане, на чайной вечеринке или вместе проводите воображаемый пикник. Подумайте с ребенком о том, какие вещи вам понадобятся и поищите их вместе. После подготовки декораций понарошку покушайте с ребенком.

Поездка в путешествие. Съездите в воображаемое путешествие с ребенком. Придумайте место, куда вы поедите, как вы туда доберетесь и что вы будете чувствовать в этот момент. Вместе поищите или подготовьте вещи, которые понадобятся вам в путешествии. После подготовки к путешествию понарошку отправьтесь туда.

Пустая коробка. Если возможно, найдите пустую картонную коробку, достаточно большую, чтобы туда поместился ваш ребенок. Пригласите его представить, что коробка это какой-то другой предмет. Если хотите, можно украсить эту коробку. Хвалите его за идеи и вовлекайте в игру воображения на основе этих идей.

Искусство

Поделки. Собирайте пустые картонные коробки и чистые пластиковые контейнеры. Из них можно сделать своими руками дома, машины, поезда и многое другое! Спросите ребенка, что он хочет смастерить.

Рисуем вместе. Порисуйте с ребенком, если у вас есть бумага или другая поверхность для рисования (например, картонная коробка) и инструменты для письма/рисования, например, карандаш, ручка, восковые мелки или маркеры. Создайте любой рисунок по желанию, а затем составьте вместе историю о том, что нарисовали.

Роспись стен. Предлагаем разобрать большую картонную коробку, несколько более мелких коробок или взять несколько листов бумаги и соединить их вместе. Вы можете использовать для этих целей скотч, клей, степлер или другие материалы под рукой. С помощью ручек, карандашей, маркеров, мелков или краски создайте картину. Пригласите других членов семьи присоединиться к веселью.

Рисунок семьи. Подумайте о важных для себя и ребенка людях, а затем нарисуйте всех их вместе на одном рисунке. На картинке можно подписать имена людей, а затем повесить ее в своем доме.

Тогда и сейчас. Сравните фотографию своего ребенка в более раннем возрасте с тем, как он выглядит сейчас, обращая внимание на то, что изменилось с тех пор. На основании этой ранней фотографии создайте рисунок своего ребенка в том возрасте или используйте подручные материалы, чтобы создать изображение своего ребенка-младенца. Если у вас нет фотографии ребенка в младенческом возрасте, обсудите, как ребенок изменился за последние несколько лет и создайте вместе рисунок без привязки к настоящей фотографии.

Погремушки. Сделайте с ребенком погремушки из пустых бутылок из-под воды или других контейнеров. Найдя подходящий контейнер, подумайте, какие материалы можно добавить, чтобы создать шум. Можно поэкспериментировать с водой, бусинками, другими мелкими предметами или всем, что найдется у вас! Какой самый громкий материал вы нашли? А самый тихий? Поработайте с ребенком, чтобы описать звук каждой погремушки. Усложните задание, попросив разместить их от самой тихой до самой громкой.

Наука/открытия

Дыхание. Поместите легкий предмет (например, ватный диск, перо, лист бумаги, круглый карандаш, небольшой мячик и т.д.) на один край стола и проверьте, сможет ли ваш ребенок сдуть его с другой стороны. Повторите с другими предметами различного веса.

Тени. Выключите свет и с помощью лампы или фонарика (или фонарика на мобильном телефоне) сделайте тени на стене или на полу. Перемещайте тела или руки ближе и дальше от источника света и посмотрите, что произойдет. Подумайте с ребенком о других способах создания теней.

Я — шпион. Выгляните на улицу и зафиксируйте несколько увиденных вещей. Составьте список или нарисуйте эти предметы (например, я вижу птиц, летящих по небу). Этим занятием также можно заниматься в доме.

Рампы. Создайте рампу, используя картонную трубку (например, гильзу от бумажных полотенец) или плоскую поверхность, например книгу. Предложите ребенку наклонить рампу под разными углами и прокатить небольшую игрушечную машинку, мячик или другие круглые предметы через трубку/вниз по рампе. Обсудите с ребенком, насколько быстро/медленно перемещаются предметы в зависимости от угла.

Игрушки и игры/математические развивающие материалы

Сколько шагов до двери? Предложите ребенку угадать, сколько шагов от того места, где он/она стоит, до, например, двери. После этого предсказания пригласите его пройти до указанного места. Если необходимо, помогите ему сосчитать шаги. Выберите другие цели – окно, ванная и т.д.

Мерка. Измерьте длину руки ребенка и отрежьте кусок веревки или ленты такой длины. Предложите ему найти предметы такой же длины, а затем сравнить свое предположение при помощи этой мерки. Измерьте длину своей руки и сделайте эти упражнения с новой меркой.

Геометрические фигуры. Обращайте внимание ребенка на форму окружающих предметов. Предложите ему посчитать количество сторон и углов, а потом назвать геометрическую фигуру.

Коллекции. Предложите ребенку коллекционировать разные предметы, например, крышки от контейнеров/банок, или поищите у себя дома вещи для создания коллекции, например, предметы определенного цвета или камешки из парка. Предметы коллекции можно сортировать по материалу, цвету и размеру, а также использовать их для счета.

Стирка. Попросите ребенка помочь вам со стиркой. Они могут рассортировать белье, подсчитать количество предметов, найти парные носки или посчитать вещи в стопке.

Охота за предметами. Предложите ребенку поискать у вас дома предметы, которые вы и ребенок используете для ухода за собой. Например, вы можете использовать разные предметы для ухода за волосами, мыло для рук и т.д. Создав небольшую коллекцию вещей, пересчитайте их с ребенком. Можно также использовать картинки или слова для создания нумерованного списка вещей.

Музыкальные комбинации. Прохлопайте в ладоши определенную последовательность и пригласите ребенка повторить ее (например, два медленных хлопка, а затем 3 быстрых хлопка). Создавайте комбинации хлопков по очереди.

Сенсорное развитие

Игра с водой. Играйте с ребенком в водные игры. Наполните емкость водой (раковина, ванна или другая емкость) и добавьте разные чашки и черпаки, например, ложки или игрушки, которые стимулируют ролевые игры (например, кораблики), и предложите ребенку вместе поиграть.

Что происходит? Изучите, что происходит, если поместить предметы в воду. Соберите несколько предметов, обсудите, что может произойти при погружении каждого из них в воду и проверьте свои предположения, размещая по одному предмету под водой и обсуждая, что получилось из этого.

Игры в ванной. Во время водных процедур в ванной пойте вместе с ребенком, чтобы помочь ему запомнить новые слова и заучить рифмы. Пойте любые известные песни на любом языке. Также попросите ребенка научить вас песням, которые он заучил в школе.

Библиотека

Чтение книг. Читайте и перечитывайте любимые книги ребенка на любом языке, который используют в вашей семье. Если у вас нет книг, вы можете создавать книги вместе, записывая слова в истории и добавляя иллюстрации к ним.

Расскажи историю. Поделитесь любимой историей, которую вы уже знаете, или создайте новую историю вместе с ребенком. Тема может быть абсолютно любой! Например, вы можете пересказать реальные события или составить свою историю вместе.

А потом... По очереди представляйте, что дальше произойдет в истории. Начните рассказывать историю, а затем передайте слово ребенку, чтобы он определил, что будет в следующей строке, например, «а затем...». Вы можете передавать очередь друг другу, пока история не закончится.

Облака. Выгляните в окно с ребенком и обсудите облака. По очереди рассказывайте истории о формах облаков, чтобы помочь ребенку использовать воображение и выражать идеи в словах. «Это облачко похоже на кошку! А что ты видишь?»

Песня и ритм. Пойте песенки и рифмуйте слова с ребенком.

Читайте все. Обращайте внимание на все слова вокруг. Например, вы можете указывать на уличные знаки, этикетки и даже коробки с хлопьями, т.е. на любые вещи, которые вы видите, когда проводите день вместе с ребенком.

Сегодня. Попросите ребенка нарисовать рисунок того, что он делал сегодня. Попросите его рассказать вам о рисунке и добавьте его слова к нему. Занимайтесь этим ежедневно. Храните эти рисунки, чтобы сделать из них книгу.

А что дальше? Начните петь любимую песенку ребенка или рассказывать стишок. Пропойте первую строчку и остановитесь. Предложите ребенку пропеть следующую строчку. Продолжайте передавать эстафету, пока не пропоете песенку или не расскажите стишок.

Истории. Расскажите своему ребенку историю из его прошлого. Можно поделиться историей о том, как он что-то сделал впервые, или рассказать что-то смешное из вашей жизни или описать момент, когда вы гордились ребенком.

Развитие письма и языковых навыков

Беседа. Разговаривайте со своим ребенком на предпочтительном для вас языке. После своей реплики ребенку остановитесь, чтобы он мог ответить. Исследования показали, что обмен репликами во время разговора помогает развить большой словарный запас.

Утренние новости. Когда вы начинаете свой день, составьте план общих дел с ребенком. Кратко запишите их в список. Ставьте галочки напротив завершенных дел.

Охота за буквами. Поищите буквы в своем жилье. Укажите ребенку пальцем на них. Особое внимание обращайтесь на буквы, с которых начинается имя ребенка и имена его близких и друзей.

Послушай. Предложите ребенку помолчать и послушать мир вокруг. Какие звуки присутствуют в комнате? Какие звуки мы услышим, если откроем окно? Мы можем посидеть в абсолютной тишине 10 секунд и послушать? А 20 секунд? А 60? Опишите звуки, которые вы слышите, например, сигналы автомобилей, рев автобусов и лай собак, чтобы помочь ребенку выучить новые слова для описания мира.

Посмотри. Предложите ребенку посмотреть с вами из окна на окрестности. Что ты заметил? Опишите, что вы видите оба.

Фотографии. Рассмотрите несколько фотографий людей, которые важны для вас и вашего ребенка (печатные фото или фото из телефона). Укажите на вещи, которые вы замечаете на фото и предложите ребенку сделать то же самое. Кроме фокусировки на этих вещах предложите ребенку рассказать об этих людях.

Составление меню. Поделитесь с ребенком списком продуктов, которые вы планируете использовать при приготовлении пищи. Предложите ребенку нарисовать эти продукты, чтобы создать меню. Добавьте слова, соответствующие картинкам под каждой из них. Если ребенок уже может писать, пусть он сделает это сам. Хвалите ребенка за все попытки. Значки, каракули и творческое произношение — неотъемлемая часть обучения письму.

Я люблю тебя. Поговорите с ребенком о вещах, которые вы делаете, чтобы продемонстрировать друг другу свою любовь. Нарисуйте картинки или используйте слова, чтобы создать описание.

Линии. Предложите ребенку поэкспериментировать с рисованием линий. Начните рисовать, описывая типы линий, которые у вас получаются, типы линий, которые рисует ребенок и как можно изменять линии. Например, вы можете начать с прямой линии, а затем перейти на зигзаг или загнутую линию. Вы также можете поэкспериментировать с инструментом для письма или нажимом на него, чтобы изменить начертание линии.

Ведение дневника. Обсуждайте с ребенком произошедшее с ним за день. Задавайте ему «открытые» вопросы, такие как «Что тебе понравилось больше всего? Почему? Что тебе показалось трудным? Почему?» Вкратце опишите впечатления ребенка и предложите ему также нарисовать иллюстрацию в дневнике.

Пишем письмо. Предложите ребенку написать письмо кому-нибудь. Он может рисовать картинки, чтобы создать письмо, или сам писать или называть вам слова, чтобы вы писали за него. Если ребенок решит писать сам, хвалите его за любые полученные результаты. Значки, каракули и творческое произношение — неотъемлемая часть обучения письму. Если возможно, передайте эти письмо человеку, для которого писал ребенок.

Приготовление еды и смешивание

Приготовление пищи. Предложите ребенку приготовить трапезу или перекус. Во время совместной работы описывайте все, что происходит, когда вы соединяете и перемешиваете ингредиенты.

Готовка и счет. Предложите ребенку вместе приготовить еду. Во время этого процесса подсчитайте количество использованных ингредиентов.

Подсчет легких закусок. Посчитайте количество легких закусок или блюд трапезы. Когда ребенок кушает, рассказывайте ему о том, сколько блюд он скушал и сколько еще осталось.

Ингредиенты:

2 стакана белой муки

2 стакана воды

$\frac{1}{2}$ стакана соли

$\frac{1}{4}$ стакана сметаны или соуса тартар

2 чайн. ложки растительного масла

Пищевой краситель (по желанию)

Рецепт приготовления:

Нагрейте все ингредиенты на среднем огне, постоянно помешивая, пока они хорошо не соединятся, став похожими на пластилин. Выгрузите тесто на фольгу или вощеную бумагу и дайте немного остыть, чтобы можно было его касаться.

Храните пластилин в герметичном контейнере.

Пластилин. Самостоятельно изготовьте с ребенком пластилин из доступных ингредиентов. Пластилин можно использовать неоднократно.

Любимое семейное блюдо. Предложите ребенку приготовить с вами любимое блюдо вашей семьи. Во время готовки рассказывайте ребенку про рецепт, ингредиенты и этапы приготовления. Вы также можете обсудить, почему в вашей семье так любят это блюдо.

Музыка и движения.

Голосовая музыка. Предложите ребенку изучить разные звуки, которые можно издавать ртом. Вы можете петь, гудеть, хлопать губами и т.д. Попросите ребенка отметить, что он чувствует при произнесении каждого звука.

Любимые семейные песни. Предложите ребенку послушать некоторые любимые песни вашей семьи. Найдите любимую композицию каждого члена семьи и прослушайте вместе с ребенком.

Музыка родной культуры. Дайте ребенку послушать музыку родной культуры вашей семьи. Используются ли в этой музыке специальные инструменты, основанные на традициях, религии или укладе вашего сообщества? Предложите ребенку послушать эти инструменты или звуки.

Водный ксилофон. Наполните несколько стаканов разным объемом воды. Слегка постучите ложкой по ним. Какие особенности этих звуков заметили вы и ребенок? Попробуйте вместе сыграть небольшую мелодию.

Кухонный оркестр. Используйте кухонную утварь, контейнеры или другие поверхности, чтобы создать кухонные барабаны. Постучите по ним руками или любым предметом. Предложите ребенку выбрать песню для исполнения или даже создать новые песни.

Танец. Предложите ребенку потанцевать с вами. Включайте разные песни, чтобы прочувствовать мотивы и двигаться в соответствующем ритме. Эта музыка быстрая или медленная? Какие чувства она вызывает? Счастье? Грусть? Возбуждение? Прилив энергии?

Домашние инструменты. Подумайте о доступных материалах и способах их использования для создания музыки. Например, в ролике из-под бумажных салфеток можно проделать отверстия, чтобы он стал флейтой, а две ложки могут имитировать звон колоколов. Играйте со звуками и одновременной пойте.

Замороженный танец. Включите любимую песню и поиграйте в замороженный танец. Когда музыка играет, танцуйте или двигайтесь вместе. А когда она замолкнет, все должны замереть! Попеременно включайте и выключайте музыку.

Улица/крупная моторика

Быстрее и медленнее. Предложите ребенку исследовать, как он может менять скорость по мере перемещения. Например, сначала он должен быстро перемещаться, а затем изменить скорость и двигаться медленно.

Движения тела. Предложите ребенку изучить разные способы перемещения своего тела. Например, может ли он идти, бежать, прыгать, перепрыгивать, подпрыгивать или шаркать?

Растяжка. Включите медленную музыку и предложите ребенку заняться растяжкой тела. Может ли он вытянуться вверх как дерево? А свернуться в одну сторону? И в другую? А достать руками до земли?

Занятия для младенцев и детей ясельного возраста

Цвет: Разместите листок бумаги или другую поверхность для рисования, например, лист картона на полу. Дайте инструменты для рисования, например, маркеры или восковые мелки и позвольте ребенку исследовать возможности рисунка на бумаге. Обсуждайте с ребенком те фигуры, которые он рисует на бумаге.

Что ты видишь? Пойдите на прогулку, обсуждая вещи, которые видите вы и ребенок. Говорите о предметах, цветах, размерах, формах и прочих характеристиках вещей, которые вы видите.

Зеркала: Поднесите ребенка к зеркалу и поговорите о том, что вы видите в зеркале. Обратите внимание на себя и ребенка, а также другие предметы, которые отражаются в зеркале и назовите все, что вы видите. Предложите ребенку найти предметы или части тела в зеркале.

Загрузи и выгрузи: Предложите ребенку коробку и различные маленькие, но безопасные предметы из домашнего обихода. Понаблюдайте, что он делает с ними и с помощью слов опишите его действия. Расширьте возможности игры, показав ребенку, как можно по-разному складывать предметы в коробку, заполнять и опорожнять ее.

Спрятанные предметы: Покажите ребенку его любимую игрушку. Затем укройте ее небольшим покрывалом или тканью, чтобы спрятать игрушку. Накройте игрушку и скажите: «А где же игрушка?» Дайте ребенку 5 секунд, чтобы он попробовал снять покрывало. Если ему это удалось, попробуйте поиграть с двумя предметами и двумя покрывалами. Если ваш ребенок постарше, спрячьте предмет где-нибудь в комнате, пока он держит глаза закрытыми. Давайте ему подсказки во время поиска.

Текстуры: Аккуратно коснитесь тела ребенка кусочками ткани с разной текстурой (здесь подойдет одежда и аксессуары). Дождитесь его реакции и обсудите его предпочтения или недовольство. Используйте слова для описания текстуры, цвета, размера и формы ткани. Предложите ребенку изучить ткань на ощупь руками.

Одежда: Достаньте одежду разных размеров и предложите ребенку примерить разные элементы одежды. Обсудите подходит ли ему такой размер, или он слишком велик/маловат.

Ку-ку: Сядьте на пол лицом к ребенку, закройте лицо и поиграйте в игру «ку-ку». Если ребенку интересно, дайте ему водить.

Игра с водой: Дайте ребенку поиграться с чашками, кружками, пластмассовыми контейнерами в ванной или раковине. Покажите ребенку, как заполнять емкости водой и сливать ее, чтобы он сам попробовал.

Стройка: Используя любые доступные строительные игрушки или материалы, постройте любую конструкцию с ребенком, а затем предложите развалить ее. Если у вас нет кубиков или других строительных игрушек для младенцев и детей ясельного возраста, вы смело можете использовать кружки, пластмассовые контейнеры или коробки и пустые контейнеры для переработки. Если ваш ребенок не может строить, сделайте небольшую конструкцию и предложите ребенку ее разрушить.

Дополнительная информация

Советы по уходу за собой для семей и воспитателей

Когда вы находите время, чтобы заняться уходом за собой, вы сможете лучше заботиться о своем ребенке. Даже несколько минут «времени для себя» помогут вам перезарядиться, чтобы вы пришли в хорошую форму.

- Во время занятий домашними делами слушайте музыку.
- Поставьте будильник, чтобы напоминать себе о необходимости паузы, глубоко подышите или послушайте успокаивающую медитацию через приложение в телефоне. Даже 2 минуты релаксации могут в корне изменить ваше мироощущение.
- Обеспечьте достаточное количество сна. Когда ваш малыш ложиться отдохнуть, вам следует последовать его примеру. Если вам трудно успокоиться, пропойте спокойную песню, которую вы любили в детстве.
- Устройте десятиминутный перерыв. Когда вы купаете ребенка, опустите ладони в теплую воду.
- Носите с собой любимое семейное фото. Если у вас выдался трудный день с малышом, вы можете смотреть на это фото, чтобы напомнить о счастливом времени вместе.
- Общайтесь с другими людьми. Одиночество часто присуще семьями и воспитателям в трудное время стресса. Но вам не нужно справляться с этим в одиночку. Общайтесь с близкими членами семьи или друзьями, делитесь с ними своими чувствами и рассчитывайте на их помощь.

Беседы с детьми о коронавирусе

Поскольку новости о коронавирусе COVID-19 звучат буквально везде, многие семьи интересуются тем, как они должны общаться с детьми об этой проблеме. Далее описаны несколько советов для бесед по этой теме:

- Скорее всего, дети услышат об этом вирусе. Не стесняйтесь обсудить с ними эту тему. Если же вы будете игнорировать этот вопрос, они, вероятно, будут больше нервничать.
- Предложите ребенку рассказать, что он знает о коронавирусе и что он чувствует по этому поводу.

- Предоставьте ему необходимо количество информации. Слишком большой объем знаний может его напугать. Вместо информационной перегрузки предлагаем прямо ответить на вопросы ребенка о вирусе.
- Помните, что эмоции заразны. Ваше отношение к коронавирусу повлияет на ощущения ребенка в этом вопросе. Если вы будете спокойны, то, скорее всего, ваш ребенок также будет спокойным.
- Если вы расскажите ребенку о принципах безопасности, вы вселите в него уверенность. Расскажите ребенку о вещах, которые вы делаете, чтобы обезопасить себя, а также о вещах, которые он может сделать, чтобы не подхватить вирус, например, часто и хорошо мыть руки.
- Поддерживайте продолжение беседы. Пообещайте ребенку, что он всегда может пообщаться с вами насчет вещей, которые он услышал, увидел или почувствовал, и что вы тоже будете делиться с ним своими чувствами.

Ниже указаны источники, которые могут быть полезны вам при обсуждении коронавируса с ребенком:

- Разговор с детьми о коронавирусе
<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Разговор с детьми о COVID-19 (коронавирус): ресурс для родителей
[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- Разговор с детьми: советы для воспитателей, родителей и учителей во время вспышек инфекционных заболеваний
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>