

# Карантин з користю: ідеї для батьків і дітей

## Насамперед – кілька загальних порад і нагадувань

Оскільки дедалі більше сімей опиняються в умовах соціального дистанціювання, самоізоляції, закриття шкіл і підприємств через COVID-19, багато хто відчує стрес. Таку реакцію викликають не лише турботи про здоров'я, а й раптова перспектива на багато днів залишитися вдома в компанії невгамовного малюка.

● Уже сьогодні вам варто відібрати й сховати принаймні половину іграшок: ніхто не знає, скільки це триватиме, а можливість час від часу діставати зі схованки «нову» іграшку вам дуже допоможе.

● Під час цієї вимушеної перерви намагайтеся дотримуватися сталого розпорядку дня. Насамперед це стосується повсякденних занять. Час підйому, харчування, післяобіднього сну тощо мають бути звичними, адже діти прагнуть передбачуваності. Не менш важливою вона є й для дорослих: довгий день із малюком пережити набагато легше, якщо розбити його на коротші, більш «керовані» періоди.

● Пам'ятайте, що в дитячому садочку вашим дітям зазвичай дозволяють трохи побешкетувати під час ігор. Вам теж доведеться піти на певні поступки: дитина не зможе розслабитися та позбутися зайвої енергії, якщо їй доведеться весь час остерігатися безладу. Нехай спільне прибирання та складання речей на місце після ігор стане звичним ритуалом. Діти здатні добре засвоїти це правило.

● Проявіть фантазію у використанні іграшок. Наприклад, машинки можуть не лише їздити – їх можна сортувати за кольором, відправляти на «автомийку» тощо. Можна склеїти до купи кілька аркушів паперу й намалювати на них дороги й будинки – так ви створите «місто», яким можна «мандрувати». Те саме стосується й інших іграшок.

**Підтримуйте  
розпорядок  
дня, але інколи  
бешкетуйте**

**Зчинімо галас!** Діти обожають співати й танцювати, особливо коли ви приєднуєтеся до них!

Ось кілька ідей:

- Увімкніть музику та влаштуйте танцювальну вечірку.
- Співайте розвивальних дитячих пісень.
- Грайте в шаради: імітуйте тварин рухами й голосом і пропонуйте дітям відгадати, що це за тварина. Грайте по черзі.
- Зробіть музичні інструменти: перекиньте каструлі й відра догори дном і «грайте» на них дерев'яними ложками. Можна також зробити маракаси, насипавши рис у порожні пляшки чи пластикові контейнери.

**Зробіть музичні інструменти власноруч**

**Заспокоймося!** Щодня дітям (і вам також) потрібен період спокою.

Ось кілька ідей:

- Почитайте щось разом чи окремо (малюки, які ще не вміють читати, можуть гортати книжки й описувати те, що бачать на ілюстраціях).
- Уявіть це! Перед читанням книжки разом із дитиною «пройдіться» по картинках, перегляньте ілюстрації. Можливо, ваша дитина зможе розповісти історію, користуючись лише побаченими картинками.
- Пропонуйте дітям розмальовки, разом складайте пазли чи будуйте щось із кубиків.
- Грайтеся в «доньки-матері» з м'якими іграшками, ляльками, а також машинками й кухонним приладдям.
- Спробуйте намалювати на аркушах паперу різноманітні форми, літери чи цифри, а дитина з'єднуватиме їх за допомогою пластиліну, скотчу або стікерів.
- Скотч на папері: ви можете нарізати клейку стрічку на маленькі шматочки, а дитина наклеюватиме їх на папір (дорослим це може здатися нудним, проте малюки обожають таке заняття).

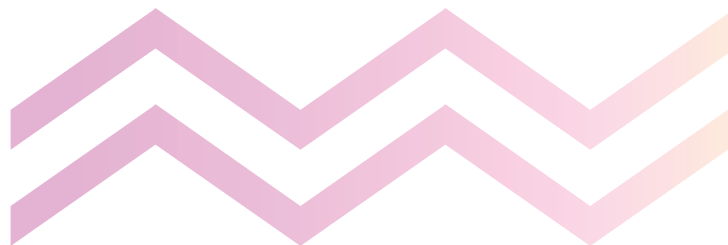
**Читайте, малюйте, фантазуйте**

**Рухаймося!** Діти звикли багато рухатися – врешті-решт це їм просто необхідно! Дітям треба галасувати, бігати, стрибати тощо. Це можна робити як удома, так і на вулиці.

Ось кілька ідей:

- Грайтеся в «гарячу лаву»: розкидайте по підлозі диванні подушки й уявіть, що підлога – це потік розпеченої лави. Дитина може переповзати, переходити чи перестрибувати з подушки на подушку.
- За допомогою простирадл, ковдр, подушок, стільців та інших підручних засобів збудуйте фортецю. Не кваптеся, нехай головними «будівельниками» будуть діти. Ваша фортеця не конче має бути гарною, головне – безпечною!
- Зробіть для дитини «смугу перешкод» із меблів, подушок та іграшок.
- Малюки дуже люблять виклики, особливо коли стають сильнішими й більш скоординованими. Запитайте: «Ти можеш підняти одну ногу? А доторкнутися руками до колін?» Використовуючи назви частин тіла під час такої гри, дитина навчається, а також показує вам усе, на що здатне її чимраз спритніше тіло.
- Грайтеся з ліхтариком: чи зможе дитина дострибнути до плями світла чи дотягнутися до неї на стіні? Після таких вправ діти зазвичай самі хочуть узяти ліхтарик до рук – звісно, не відмовляйте їм! Ліхтарики надовго захоплюють малюків.
- Грайтеся в «Мисливця за кольорами». Запропонуйте дитині знайти в помешканні три сині речі, скласти їх до купи, а потім повернути на місце. Повторюйте вправу з різними кольорами.

**Кидайте  
виклики,  
вигадуйте  
завдання**



## Не давайте дітям нудьгувати

- Пластилін – чудовий матеріал, адже з ним діти проявляють свою креативність, зміцнюють руки й розвивають дрібну моторику. Рецепт домашнього пластиліну можна знайти тут:  
<https://teachingmama.org/how-to-make-jello-playdough/>
- З помпонами можна грати в усілякі ігри, наприклад поєднувати кольори.
- Посадіть дитину в порожню ванну, заповнену м'якими іграшками. Такі забави з улюбленими іграшками можуть дуже потішити малюка.
- Їстівна фарба. Усе, що вам потрібно – це борошно, вода й харчовий барвник. Розчиніть 1 склянку борошна в 1 склянці холодної води. Поступово додайте 3 склянки окропу й доведіть суміш до кипіння. Дайте їй вистигнути, розділіть на кілька частин і додайте харчові барвники.
- Нанизуйте намистини на нитку й робіть прикраси. Якщо у вас немає бісеру, зробіть прикраси або змійки з макаронів-трубочок чи різків. Можна також пофарбувати макаронні вироби.
- Купання! Зберіть машинки, фігурки солдатиків, ляльки, дрібних звірят тощо й покладіть їх в умивальник. Заповніть його мильною водою. Поряд поставте ємність із чистою водою для полоскання. «Викупайте» іграшки, сполосніть їх і висушіть рушником. Окрім веселощів, ця діяльність навчить вашого малюка певного порядку дій: згодом він має робити це самостійно під наглядом батьків.
- Картонні коробки. Наймовірніше, наскільки діти люблять гратися з такими простими речами! Із коробки можна побудувати фортецю, обмалювати її, обклеїти наліпками чи картинками, вирізаними зі старих журналів. Дитяча фантазія не має меж!

**Експериментуйте з барвами  
й матеріалами**

## Не давайте дітям нудьгувати

- Кільця із сухих сніданків + спагеті. Візьміть пластилін, зліпіть із нього кульку та встроміть у неї кілька довгих макаронин. Запропонуйте малюкові нанизати на спагеті кільця із сухих сніданків. А якщо вони будуть різнокольоровими, то це додасть грі певного навчального елемента (групування за кольорами).
- Перевдягання та рольові ігри. Зберіть удома різноманітний одяг, прикраси й інший реквізит, а потім запропонуйте вашому малюкові стати лікарем, пожежником, ветеринаром, фермером, астронавтом тощо. Дозвольте дитині брати ваші капелюхи, шарфи, рукавички та взуття. Якщо треба, допоможіть їй знайти необхідні речі.
- Створення спогадів. Придбайте два примірники того самого журналу – бажано глянцевого, з великою кількістю фотографій. Краще за все вибрати тематичний журнал: дозвілля, машини, природа, домашні улюбленці тощо. Потім дайте дітям ножиці (якщо вони вміють ними користуватися), клей та аркуші паперу, щоб вони вирізали картинки й створювали власні «спогади».
- Дайте дитині телефон чи планшет і знайдіть на YouTube ролики типу «як просто намалювати...», «покрокова інструкція». Завдяки таким відео діти зможуть навчитися малювати єдинокорів, собак, фрукти тощо. Один із прикладів – за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xdc1pn6jFY>

## Вигадуйте ігри з підручними матеріалами

## Долучайте дітей до «справжньої» роботи

Однією з найулюбленіших дитячих ігор є допомога вам у виконанні повсякденних справ.

Ось кілька ідей:

- Подумайте, чи зможе дитина допомогти вам у куховарстві, накриванні на стіл та інших діях на кухні.
- Сортування чи складання білизни. Особливо захопливими для дитини є ігри зі шкарпетками (наприклад поєднувати пари чистих шкарпеток).
- Залучайте дітей до прибирання чи складання речей (наприклад скласти взуття у шафку чи сховати рулони туалетного паперу в комод). Ці завдання можуть бути доволі важкими для малюків, які щойно навчилися ходити, проте їм однаково буде цікаво. Крім того, ця діяльність продемонструє їм цінність співпраці.
- Запропонуйте дитині приготувати «істівну веселку». Доберіть для цього різноманітні корисні продукти за кольорами: жовті банани, червоні й зелені яблука, апельсини тощо. Дайте дитині вибрати, що вона їстиме наступним, і поговоріть про колір їжі. Який колір є найсмачнішим?

**Нехай діти відчують себе помічниками**



[www.unicef.org/ukraine](http://www.unicef.org/ukraine)



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ