

Чем занять ребенка во время карантина?

Во время карантина сложнее всего родителям: взрослые и дети впервые оказались в ситуации, когда нужно день напролет работать, учиться и жить на общей территории. Журнал The Village попросил работающих мам и специалистов поделиться лайфхаками, как совместить профессиональные обязанности, заботу о детях и выкроить для себя немного спокойствия.

Вот некоторые из них.

Придумайте регулярные совместные игры

(Екатерина Губанова, руководитель отдела Professional в компании Kelly Services)

У нас обычная семья — мама, папа и двое детей четырех и семи лет. На карантин мы ушли еще до официального требования властей. Работать с детьми дома сложно. Во время встречи в скайпе они вбегают разукрашенные и на камеру начинают дурачиться, снимают наушники или выключают микрофон. Но сейчас такие казусы у многих, и это зачастую помогает разрядить рабочие вопросы, беседа может перейти в неформальный тон. Хуже, что они отказываются заниматься и спать.

Мама дома целыми днями — разве можно это оставить без внимания!

На вечер мы строим планы: сейчас мама поработает, а потом будет спектакль, прыжки в мешках, съемки клипа или мультик с попкорном

Я провела переговоры с домашними. Оказалось, что за 15 минут до совещания лучше полноценно поиграть с ребенком, потом он с благодарностью отпустит и займется самостоятельной игрой. Дети поняли, что мама в наушниках у компьютера не мультики смотрит, а работает — и нужно тихо входить и говорить тише. На вечер мы теперь тоже строим планы: сейчас мама поработает, а потом будет спектакль, прыжки в мешках, съемки клипа или мультик с попкорном. Я рада, что могу побыть с детьми сейчас, поиграть в то, что давно откладывали и не успевали в беготне двухдневных выходных. Я взяла за правило не работать за два-три часа до сна. Поняла, что порядок в доме — это уже не так важно.

Главное — найти место, чтобы пройти. Выходные стали более ценным временем, когда можно совмещать только одну роль — мамы и отключить все средства связи.

Планируйте удовольствия для себя

(Денис Каргаев, директор велошколы «Красный насос» и куратор велобара и музея Record, отец мальчика 2,5 лет)

Нас трое — я, жена и сын Ваня, ему два с половиной года. На карантине наши роли не изменились: жена вовлекает сына в домашние дела, я выступаю в роли шута:

веселю его, играю, валяю дурака.

План такой: укладываю сына спать, потом мою велосипед, потом покрываю воском. Наличие плана меня успокаивает

Наша стратегия на время изоляции — устраивать себе челленджи. Например, мы хотим за время карантина отказаться от подгузников. Еще я делаю все то, о чем давно мечтал, но откладывал. Например, заказал домой воск для покрытия рамы велосипеда. План такой: укладываю сына спать, потом мою велосипед, потом покрываю воском. Это только мое время. Наличие плана меня успокаивает.

И еще я решил оставить себе вещи из категории «уж это я точно могу себе позволить». Американская сеть стейкхаусов Morton's известна своими везде одинаковыми стейками. Даже во время кризисов их чек не сильно падал. Люди приходили и думали: «Ну уж стейк я могу себе позволить, хотя бы без дорогого вина и закусок». Я оставил за собой хорошее кино, вкусный кофе и право иногда заказывать вкусную еду.

Дайте детям больше самостоятельности

(Марк Боярский, фотограф, отец двоих детей 2 и 5 лет)

В карантин мы ушли добровольно через неделю после того, как 8 марта закрылся наш сад. Я фотограф-фрилансер. Моя жена Вика — журналистка, повар и фуд-стилист. Раньше в основном зарабатывал я, а Вика была бэкапом. Сейчас работает только Вика. Каждый день примерно два часа она спокойно пишет свои материалы.

Я в это время закрываюсь с детьми в детской и делаю с ними все что угодно, лишь бы дать ей спокойно поработать.

Я и раньше много времени проводил с детьми — например, утром с семи до девяти, когда Вика спит. Это всегда предполагает активную вовлеченность, потому что мы почти не показываем мультики и стараемся все делать по теории привязанности.

Делайте с детьми то, от чего сами получаете удовольствие. Слушайте их, общайтесь с ними, узнавайте, чего они хотят, отзывайтесь

Мой совет — дайте детям больше самостоятельности. Игра под присмотром, но без руководства. Если их несколько, не всегда вмешивайтесь в конфликты, они могут разругать многое сами. Делайте с детьми то, от чего сами получаете удовольствие. Слушайте их, общайтесь с ними, узнавайте, чего они хотят, отзывайтесь.

Говорите с ними о своих чувствах, в том числе о негативных: «я устал, я хочу побыть один», «я сейчас раздражен», «я злюсь», если это так. А не пытайтесь терпеть до последнего, когда может произойти взрыв со скандалом, от которого всем будет плохо. Поменьше гаджетов! Знаю, что всем надоело это слышать, но, блин, это реально сильно влияет на настроение и спокойствие в доме. А еще обнимайтесь почаще все вместе!