

# Mit csináljunk a lakásban? – túlélőkalauz kisgyermekes családoknak koronavírus- járvány idején

2020. március 16. • Mit tegyünk

**A koronavírus-járvány miatt Romániában 6 napja szünetel az iskolai, óvodai, bölcsődei tanítás, sok szülő pedig otthonra költöztette irodáját. Mivel a szakemberek azt ajánlják, hogy a kicsikre ne a nagyszülők vigyázzanak, hiszen a vírus rájuk a legvesélyesebb, a szülőknek segítség hiányában és sétatiltalom mellett a négy fal közé szorulva kell izgalmassá tenni a hosszúnak ígérkező kényszervakációt. Kerülve az elektronikai kutyüket és a rajzfilmeket, összegyűjtöttünk néhány benti alternatív foglalkozást a legkisebbeknek.**

1. **Vonjuk be a kicsiket a házimunkába. A tavaszi nagytakarításra végre van idő.** Nem volt még soha ennyire nagy öröm a pórszívózás, portörítés, mosógépbe be-és kipakolás, teregetés, ablakpucolás.
2. **Süssünk, főzzünk valamit!** A palacsintasütést, muffin- készítést, tésztagyúrát, kavargatást nagyon élvezik a gyerekek, főleg, ha hagyjuk őket, hogy tetőtől-talpig lisztesek legyenek.
3. **Szortírozzuk ki a csontvázakat a szekrényükből!** Régi ruhák, cipők, táskák és elfeledett kincsek kerülhetnek elő, mind jó kellékek egy márciusi rögtönzött farsanghoz.
4. **Meséljen a nagy!** Hívjuk fel a nagyszülőket videóchaten, így a mesemondásnak új formát adhatunk. Közben ezalatt néhány apróbb házimunkát is meg tudunk csinálni.
5. **Mindennapra egy új szó!** Tanítsuk őket más nyelvekre. Mindennap igyekezzünk egy-egy új szót memorizálni, ezt bővíteni, ismételni naponta.
6. **A gyurma, színes ceruza, vízfesték szentháromsága.** Főleg akkor nagy buli, ha a földön ülve, óriáspapírra alkotunk, vagy üres nagyobb dobozok falára, és nehezebb napokon egymás arcára.
7. **A ruhacsipeszek katonák, a fazekak házak vagy dobok.** Próbáljunk meg mindennel egy kicsit másképp játszani, másra használni. A liszt homokozáshoz kell, a díszpárnák építéshez. Csak így nem unalmas.
8. **Mozogni kell, hogy a Hisztimanót távoltartsuk!** Gyerektorna, ének és tánc, mondókák, kiszámolószokások és körtáncok. Ezeket variálhatjuk.
9. **A lakás egy akadálypálya.** Amúgy is az a kisgyermekes szülőknek, de ebben az időben megengedett, hogy a kanapé csúszdává avanszáljon, a szőnyeg szigettedé, az asztal és székek pedig sátorrá.
10. **Piknik a nappaliban.** Csak egy nagy takaró kell hozzá, némi elemózsia és napszemüveg. Ez mindenképp.
11. **Ha nincs kert, jó a terasz is.** Szélforgót állítani, virágot ültetni, virágföldben vájkálni egyaránt alkalmas. Lehet fürkészní a madarakat, és azt, hogy mit csinál a szembeszomszéd.

12. **Az indokolatlanul hosszúra nyúló fürdözések ideje eljött.** Akár napközben is. Fel kell sorakoztatni a lehetséges összes fürdőjátékot, kiürült tejfölös vedret, és indulhat a medencézés. Ha van buborékfújó, az még jobb.
13. **Kézimunka, hajtogatás, ragasztgatás.** Csak ne éljük bele nagyon magunkat, nem biztos, hogy a mű elkészültéig egy helyben tud maradni egy örökmozgó kétéves.
14. **Termések, magvak, kavicsok.** Minden háznál legalább 6 zsebnyi akad belőle. Ezeket kis dobozokba rendszerezni, formákat alkotni belőlük vagy csak csörögni velük – igen, ezt élvezik a legjobban.
15. **Csak a legbátrabbaknak ajánljuk: párna- és habcsata, vízbombázás.** Rendmániás anyukák, ettől a ponttól el lehet tekinteni.

Szakemberek azt tanácsolják, tartsuk magunkat az időbeosztáshoz, a mindennapi rutinhoz, törekedjünk arra, hogy gyermekünk programjában rendszer, kiszámíthatóság legyen.

Embert próbáló idők ezek, de próbáljuk humorral, egy adag lazasággal és sok bögre kávéval túlélni.

**Vigyázzunk gyermekeinkre, vigyázzunk egymásra!**