

Как не сойти с ума дома при карантине?

1. Главное организовать режим дня для всей семьи.

Нужно собрать всю семью и поговорить о том, что, конечно же, **#коронавирус** опасен и нужно придерживаться рекомендаций врачей и часто мыть руки, носить защитные маски и прочее.

2. Вставать не позже 7.30 утра. Это дисциплинирует.

3. Физическая активность. Например, делать с утра зарядку, приседать и делать активные упражнения. Можно делать зарядку **#Цигун** (кто не знает - интернет в помощь). Она довольно простая, не нужно сильно физически напрягаться, но она разрабатывает все мышцы, дыхание, внутренние органы и есть упражнения для легких.

4. Активные часы. С 8 - 13.00 или 14.00. В это время родители работают, **#школьники** учатся. Но есть еще дошкольники, а с ними сложнее. В этом случае родителям нужно поделить дни, когда они занимают младших детей. Например, понедельник, среда - мама; вторник, четверг - папа, а пятница по очереди.

5. Часы сна или отдыха. С 13.00 - 15.00. В детском саду есть тихий час. Если это малыши, то они ложатся спать, а для взрослых - это время для себя, а лучше почитать доп. литературу. **#Родители** расходятся по разным комнатам или в уголках и занимаются своими делами.

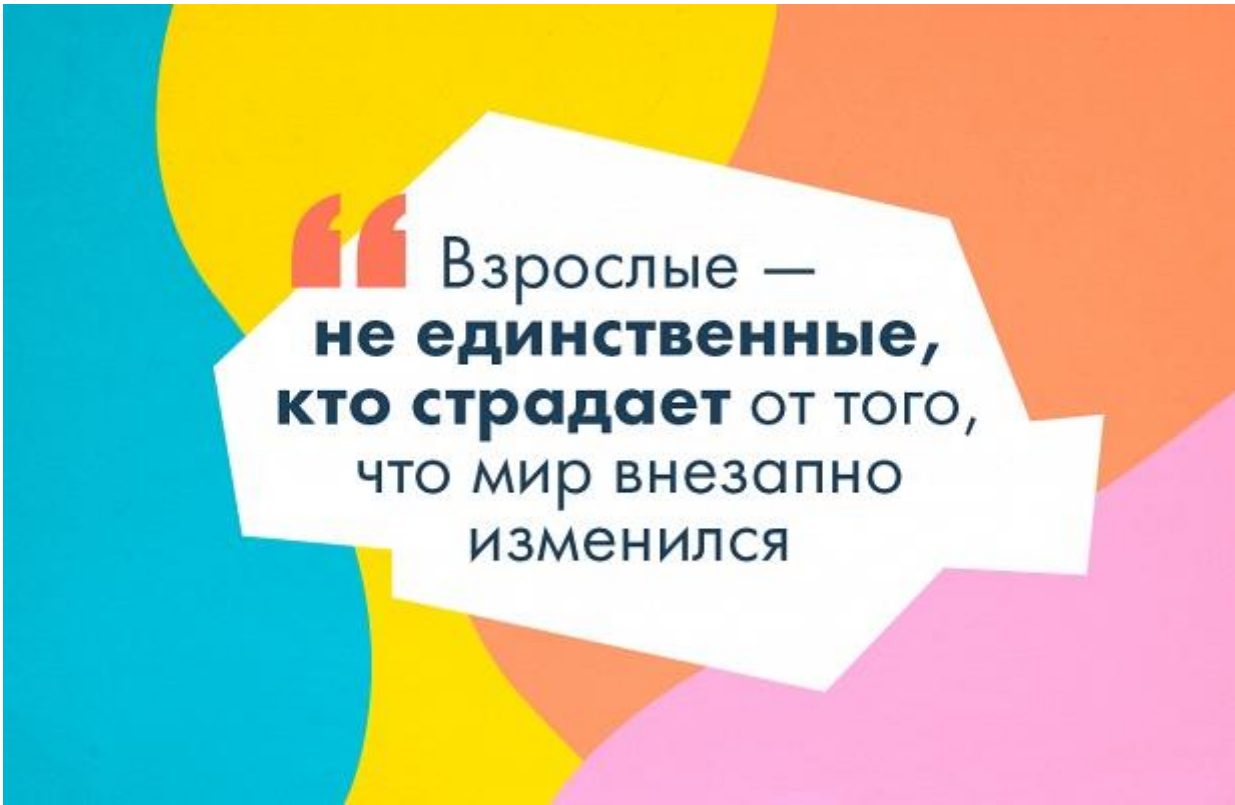
6. Снова рабочее время. Период с 16 до 17 считается активным временем для работы мозга, но у некоторых это может быть и позже. Еще пару часов дети учатся, а взрослые работают.

7. Отдельное время, чтобы проводить его всем вместе. Это время можно посвятить беседам с вашим ребенком. Сейчас как раз то время когда настал момент поддержать друг друга в семье и высказать, как вы любите и цените время проведенное рядом. Как вариант: приготовить совместный семейный ужин, где каждый работает над приготовлением общего блюда (пельмени, выпечка, салат, и т.д....) **#Поиграть** в настольные **#игры** (шашечный семейный турнир, шахматный, ходилки, жмурки и т.д.); активные игры: из веревок сделать лабиринт, построить с ними замок из конструктора. **#Совместное #рисование** при помощи пальцев, ладошек. Например, можно рисовать один и тот же рисунок молча, а потом обсудить, что у кого получилось.

8. Снова свободное время для всех. Важно приучать детей проводить время самостоятельно и позволять им ничего не делать. Психолог подчеркивает, что детей не нужно все время развлекать.

9. Определить время, когда дети ложатся спать. Каждый день в одно и то же время. Например, младшие - в 10 вечера, старшие - чуть позже. И когда первые ложатся, у взрослых есть время на себя.

10. Главное - не унывать! Помните, что всё когда - то заканчивается и это время тоже закончится и всё станет на свои места, но именно сейчас это время нужно прожить достойно, не опуская руки и двигаться вперед, улучшить отношение к семье, стать более восприимчивым к чувствам близких и возможно помириться с теми, с кем когда-то сильно поссорился, оказать поддержку, особенно если это родной человек. Всё будет хорошо, главное **#ВЕРИТЬ В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ!**



“**Взрослые —
не единственные,
кто страдает** от того,
что мир внезапно
изменился