4 Золотих правила, аби вижити під час карантину з дітьми

1. Пам’ятайте, карантин - не привід для соціальної ізоляції. Адже сучасні технології дають змогу спілкуватися на відстані - у скайпі чи інших відеомесенджерах. Обладнайте простір для спілкування з близькими в інтернеті - знайдіть зручне місце для ноутбука, планшета чи смартфона, розташуйтеся так, щоб усі, хто бажає спілкуватися, влізли в кадр. Тепер можете влаштувати онлайн-чаювання з друзями, із якими ви побачитеся офлайн після карантину.
2. Обладнайте місце для пустощів. Діти, які вимушені сидіти в чотирьох стінах, можуть легко звести батьків із розуму. Здебільшого через те, що дітям складно витримати вимушену фізичну пасивність. Емоції, переживання, страхи дітей потребують прямого виходу, через фізичну актив­ність. Відведіть для дітей спеціальне місце, де вони зможуть щодня хоча б трішки побешкетувати - пострибати, поверещати, потупотіти ногами. Бажано, щоб дратівливі родичі, які не витримують галасу й шуму, могли сховатися подалі від цього місця. Організуйте для дітей активні ігри - піжмурки, квач, «Море хвилюється» тощо. Робіть разом ранкову зарядку.
3. Уникайте гіподинамії. На відміну від дітей, дорослі не відчувають потреби у фізичній активності. Однак це означає, що потрібно постійно сидіти на місці. Гіподинамія, тобто малорухливий спосіб життя, спричиняє порушення сну, травлення і гіпоксію мозку та організму загалом. Принаймні пів години на день приділяйте фізичним вправам. Нині в інтернеті можна знайти онлайн-уроки спортивних занять на будь-який смак: від йоги і аеробіки до танців та дзюдо. Не забувайте перед вправами провітрювати приміщення. Якщо діти долучаються до ваших занять - це добре. Адже що більше енергій вони витратять, то легше буде дорослим.
4. Будьте турботливішими до найближчого оточення, а передусім до себе. Подбайте про своє самопочуття - ніжтеся у ванні, висипайтеся, займайтеся тим, що вам до вподоби, балуйте себе приємними дрібницями. Якщо обираєте: заборонити щось дитині або дозволити - ліпше дозвольте. Не встрявайте у дрібні сварки. Слухайте тиху релаксивну музику, дивіться добрі, оптимістичні фільми. У спокійних і впевнених батьків - спокійні та впевнені діти.