

Советы родителям во время самоизоляции

Вы должны быть спокойны и рассудительны. Говорите с детьми обо всем на свете. В том числе и о необходимости карантина.

Говорите с ребенком о своих чувствах и переживаниях.

Планируйте день. Карантин - это не каникулы, так что строим планы.

Введите небольшие обычай. Ведь это время, чтобы побывать всем вместе рядом.

Постарайтесь не ругать свое чадо. Позволяйте есть их любимые сладости, блюда. Пускай смотрят мультики, телевизор, этого сейчас не избежать, но ограничьте телефон.

Не ругайте и себя. Не требуйте от себя многого.

Не стоит постоянно развлекать детей, вы не аниматоры. Разрешите им поскучать и увидите, как им в голову начнут приходить разные идеи, как увлечь себя.

Не забывайте о физических нагрузках. Делайте вместе зарядку, танцуйте, прыгайте, веселитесь.

Не забывайте о себе. Найдите время побывать с самим собой. Принимайте ванну, смотрите любимые фильмы, прочитайте ту самую книгу, до которой не доходили руки, медитируйте. Уделайте себе время.

Мойте руки, проветривайте помещение, сохраняйте спокойствие и будьте здоровы.