

5 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ КАРАНТИН С ДЕТЬМИ НЕ ПОКАЗАЛСЯ КАТОРГОЙ



❖ **Карантин – не повод для социальной изоляции.** Да здравствует скайп и прочие видеомессенджеры. Обустройте пространство для общения с близкими, живущими отдельно – найдите удобное место для ноутбука, расположитесь так, чтобы все желающие пообщаться влезли в кадр. Теперь можете устроить онлайн-чаепитие с друзьями, с которыми вы не можете увидеться в реале.

❖ **Оборудуйте себе место для «побеситься».** Оказавшиеся взаперти дети могут свести родителей с ума. Во многом, потому что им сложно переносить вынужденное отсутствие физической активности. Постарайтесь отвести для детей место, где они смогут ежедневно оторваться - попрыгать, повизжать хоть немного. Желательно, чтобы раздражительные домочадцы, не переносящие громкого шума, смогли бы спрятаться подальше от этого места. Организуйте для детей активные игры – жмурки, прятки. Делайте вместе по утрам зарядку.

❖ **Бегом от гиподинамии.** В отличие от детей, у взрослых нет такой потребности в физической активности, однако, не надо постоянно сидеть на месте. Гиподинамия ведет к нарушению сна и пищеварения. Хотя бы полчаса в день уделяйте физкультуре (в интернете есть масса комплексов упражнений – от занятий йогой до дзюдо). Не забывайте перед упражнениями хорошо проветривать помещение.

❖ **Пересчитайте бюджет.** Еще одно из дел, до которого вечно не доходят руки: расчет семейного бюджета. Скачайте необходимые программы, попробуйте посчитать свои траты за последние полгода – и оптимизировать их на будущее.

❖ **Будьте бережнее к себе и друг к другу.** Позаботьтесь о своем самочувствии – лежите в ванне, высыпайтесь, занимайтесь тем, то вам нравится, разрешайте себе приятные мелочи. В случае выбора – запретить что-то ребенку или разрешить – лучше разрешите. Не поддерживайте мелкие ссоры. Слушайте негромкую расслабляющую музыку, смотрите добрые, оптимистичные фильмы.

