

Поради, які стануть у нагоді під час карантину з дітьми



Обладняйте місце для пустоців

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.

Інколи ігри можуть закінчитись сльозами. Чому так відбувається?

Взагалі гра допомагає дитині виражати емоції (*позитивні, негативні*), які в неї накопичуються. Але, інколи емоцій може бути так багато, що дитині важко з ними впоратися, важко одразу зупинитися і заспокоїтися, і як наслідок, з'являються сльози, крик, образи.

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. ☺



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.

Організуйте для дітей активні ігри- піжмурки, квач, «Море хвилюється» тощо.

Робіть разом ранкову зарядку.

Адже що більше енергій вони витратять, то легше буде дорослим ☺



Однією з найбільючіших проблем може бути підготовка до сну

Буде краще, якщо ви заздалегідь попередите дитину про те, що скажемо, через півгодини слід лягати в ліжечко.

Можете тактовно приєднатися до гри й допомогти дитині закінчити її вчасно, знижуючи поступово темп чи завершуючи сюжет. Можна пообіцяти поговорити перед сном про щось цікаве, розповісти щось чи почитати улюблену казку.

Для дитини важливо, щоб ви знайшли час побути з нею перед сном!!!



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. Слухайте тиху релаксивну музику, дивіться добрі, оптимістичні фільми ☺

Якщо обираєте: заборонити щось дитині або дозволити - ліпше дозвольте.

Не встрявайте у дрібні сварки!!!



І ЗАВЖДИ ПАМ*ЯТАЙТЕ,
що у спокійних і впевнених батьків - спокійні та впевнені діти