

## 4 золотих правила, аби вижити під час карантину з дітьми

Пам'ятайте, карантин — не привід для соціальної ізоляції. Адже сучасні технології дають змогу спілкуватися на відстані — у скайпі чи інших відеомесенджерах. Обладняйте 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.

Обладняйте 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.

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 енергії вони витратять, то легше буде дорослим.

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.

*За статтею Людмили Терещенко,  
старшого наукового співробітника Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук*