

Советы психолога «Как себя вести во время карантина

из-за коронавируса»

1. Первый и самый главный пункт - разработать режим дня для всей семьи. Нужно собрать всю семью и поговорить о том, что коронавирус опасен, нужно придерживаться рекомендаций врачей и часто мыть руки, носить защитные маски и прочее. Режим дня помогает справиться с тревогой, которую вызывает распространение инфекции, потому что это то, на что мы можем повлиять.
2. Вставать не позже 9 утра. Это дисциплинирует.
3. Физическая активность. Например, делать с утра зарядку, приседать и делать активные упражнения.
4. Активные часы 9 -13. В это время родители работают, школьники учатся.
5. Время отдыха для всех. Если это малыши, то они ложатся спать, а для взрослых - это время для себя. Родители расходятся по разным комнатам или уголкам и занимаются своими делами.
6. И снова время работать. Период с 16 до 17 считается активным временем для работы мозга, но у некоторых это может быть и позже. Еще пару часов дети учатся, а взрослые работают.
7. Отдельное время, чтобы проводить его всем вместе. Настольные игры, активные игры. Вместе рисовать - это поможет лучше узнать друг друга. Эти занятия помогут понять, насколько налажена коммуникация между родными.
8. Важно приучать детей проводить время самостоятельно и позволять им ничего не делать. Психолог подчеркивает, что детей не нужно все время развлекать.
9. Определить время, когда дети ложатся спать. Каждый день в одно и то же время. Например, младшие - в 10 вечера, старшие - чуть позже.