Практичний психолог

**Поради, як пережити карантин.**

**Режим дня для дорослих в умовах карантину**

Більшість українців, котрі працюють з дому, перебувають у відпустці чи взагалі звільнилися, мають досить монотонний ритм життя і обмежуються чотирма стінами. У такій реальності важливо давати собі нові емоції, аби не погрузнути у депресивному стані та не піддатися паніці і флегматичності.

Найважливіше – правильно та чітко спланувати день, коли ти дома або працюєш з дому.

**Умова 1 – чистий інформаційний простір**. Найголовніша порада для Вашого фізичного здоров'я та душевного стану. [**Припиніть читати кількадесят видань**](https://zik.ua/news/ludyna/v_ukraini_pochaly_shtrafuvaty_liudei_za_paniku_v_sotsmerezhakh_963669) та сотні новин про коронавірус, переглядати канали з шокуючою статистикою, гучними заголовками та заманливими фактами. Все мине, все буде добре, варто лише перечекати, поставивши соціальне життя на паузу на кілька тижнів.

**Умова 2 – режим дня "робочий".** Варто мати план на кожен день, який фіксувати можна на папері, чи у смартфоні. Бажано щодня робити, окрім обов’язкової роботи, щось цікаве та різне. Згодом це стане звичкою і виконувати все за пунктами буде легко. Наприклад, під час обідньої перерви можна зробити кілька фізичних вправ, вивчити кілька іноземних слів, заспівати, послухати мелодію, полити квіти або скласти перелік фільмів на найближчі кілька днів. Обов’язковий відпочинок – його теж вписуйте у режим дня.

**Умова 3 – робоче місце вдома**. Працювати дома потрібно так само якісно, як і в офісі. Проте протягом дня варто не лише працювати, а й займатися спортом та стежити за харчування. Це допоможе тримати в тонусі мозок та тіло. Належним чином підготувати робоче місце – прибрати зайві речі зі столу. Облаштувати кімнату так, щоб вона була добре освітлена, та часто провітрювати її.

**Умова 4 – різноманіття одягу**. Принципово, вдома потрібно мати нехай не розкішний, але бодай різноманітний вигляд, щоб налаштуватися на роботу. Щодня обирайте різний одяг і не надягайте піжаму, робити зачіску та мейк ап. Психологічно легше буде сконцентруватися на робочому ритмі.

**Умова 5 – необхідний відпочинок**. Чітко відслідковувати за виконанням чергової справи зі списку, складеного напередодні, виконана, варто перепочити. Це може бути чашка чаю або кави, зарядка, улюблена пісня навіть коротка бесіда по телефону. До того ж під час роботи за комп’ютером не треба забувати про відпочинок для очей – через кожні 45 хвилин відводьте погляд вдалину на 1-3 хвилини.

 **Для дітей – планування дня і уроки**

 Діти це не тільки радість для батьків, але й вічний двигун, який протягом дня виділяє масу енергії, вони можуть протягом дня бігати, грати, стрибати і при цьому залишатися бадьорими і веселими. Звичайно, хочеться розпланувати день так щоб ігри дітей стали не просто веселішими, а й розвиваючими. Особливо це корисно для дітей – дошкільнят.

 **Не залишайте дітей самих вдома і не ігноруйте їхніх прохань та бажання уваги.**

 Для дітей перш за все потрібно скласти графік на кожен день. Так дитина розумітиме, що має і зобов’язання, і відпочинок та дозвілля, й буде організовано підходити до часу:

* зберегти для дітей звичайний режим дня – ранній підйом, зарядка, сніданок, розумова робота (уроки, розвивальні завдання), обід, відпочинок, читання, ігри, мультики, непізнє засинання.
* не змушуйте дітей цілий день вчитися і робити уроки. Це буде неефективно, і від напруги у дитини зіпсується настрій, а далі – і у батьків.
* будьте у постійному контакті з дитиною. Поясність дітям, що зараз вимушені умови, коли батьки, навіть перебуваючи вдома, будуть трохи зайняті якусь частину дня. Попередьте, що ви попрацюєте, а потім пограєте разом.

**Чим зайняти дитину вдома, з користю для всіх**

ОРГАНІЗУЙТЕ ПОЛЮВАННЯ ЗА СКАРБАМИ.

Полювання за скарбами досить проста гра і, в залежності від кількості речей, може тривати дуже довгий час.

Сховай де-небудь від 10 до 20 речей в будинку або кімнаті, щоб зайняти дитину на кілька годин.

СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ТВАРИНАМИ ЗООПАРКІВ СВІТУ.

Багато зоопарків та акваріумів пропонують людям можливість побачити тварин в режимі реального часу.

ВИПІКАЙТЕ РАЗОМ.

Печиво, тістечка, пиріжки.

Що-небудь! Випічка — це чудова розвага, яка поєднує у собі приємне з корисним — веселощі, навчання і ласощі.

ДОМАШНІЙ ТЕАТР АБО МУЛЬТФІЛЬМ.

Нехай твоя дитина одягне старий одяг або костюми для того, щоб розіграти п’єсу або свою улюблену казку.

Старші діти можуть зняти цю виставу і використати всі свої технічні навички, щоб перетворити її в казковий фільм на пам’ять і викласти матеріал в інтернет.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ БЕЗКОШТОВНІ ОСВІТНІ САЙТИ.

Багато сайтів пропонують безкоштовні підписки під час закриття шкіл.

ЗРОБІТЬ ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ.

Наближається Великдень і домашній карантин — прекрасна можливість для спокійного планування прибирання.

Всі ми знаємо, що прибирання — це не зовсім «весело», але, коли усі не ходять до школи і на роботу, будинок обов’язково забрудниться і станеться це досить швидко.

ГРАЙТЕ В КАРТИ.

Цитаделі, пасьянси, Мокра курка, Свиня, Уно … Будь-яка гра, про яку ти тільки можеш подумати!.

НАСТІЛЬНІ ІГРИ.

Ерудит, Монополія, Морський бій, Дженга….

ЗБЕРІТЬ ПАЗЛ.

Пазли — прекрасний інструмент для розвитку твоєї дитини, до того ж опісля його можна прикріпити на дошку і повісити на стіну як картину і нагадування про спільну роботу.

ЗАСПІВАЙТЕ КАРАОКЕ.

Дивіться на youtube анімаційні ролики зі словами і мелодіями популярних дитячих пісень і дитячих віршиків.

ЗРОБІТЬ КІМНАТНІ КЛАСИКИ.

У цьому тобі допоможе малярська стрічка.

ПРАКТИКА РОБОТИ З НОЖИЦЯМИ.

Ще одна гарна трудотерапевтична вправа для дітей — це ножиці.

Якщо у тебе вдома є ножиці, то допоможи дітям навчитися правильно і красиво вирізати, наприклад, стару макулатуру.

ГРАЙТЕ В ПЕРЕОДЯГАННЯ.

Це ніколи не старіє.

СТВОРІТЬ ГЕНЕАЛОГІЧНЕ ДЕРЕВО.

Діти, які вивчають історію своєї родини через генеалогічне дерево, краще розуміють хто вони і чому вони виглядають і поводяться так, як їх предки.

СТВОРІТЬ ОРИГАМІ.

Оригамі це не тільки весело, але й корисно, оскільки розвиває координацію очей, математичне міркування, просторові навички, дрібну моторику і розумову концентрацію.

ЗРОБІТЬ БІНГО ПО БУДИНКУ.

Квадрати можуть містити «Прибери свій одяг», «Почисти зуби», «Поклади посуд в раковину» і т.

ПРОЙДІТЬ ОНЛАЙН-УРОКИ ТАНЦІВ.

Танцюйте, поки ніхто не дивиться).

СТВОРІТЬ ЮВЕЛІРНІ ПРИКРАСИ ІЗ МАКАРОНІВ.

Більшості маленьких дівчаток подобається робити прості намиста із макаронів.

Зробіть веселе кольє або браслет із пофарбованої пасти зі своєю дитиною.

ПРАКТИКУЙТЕ ІНОЗЕМНУ МОВУ.

Слухайте аудіокниги або дивіться улюблені мультфільми іноземною мовою.

ЗАЙМІТЬСЯ ЙОГОЮ.

Заняття йогою принесуть вам обом тільки користь та здоров’я.

ЗРОБІТЬ КІНЕТИЧНИЙ ПІСОК АБО СОЛОНЕ ТІСТО.

Існує безліч різних способів приготування піску, але якщо ти тільки починаєш, то відео, представлене нижче, ідеально підійде для новачків.

СПІЛЬНИЙ ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМУ.

По черзі обирайте фільми для всієї родини.

ПІКНІК У ПРИМІЩЕННІ.

Нехай дитина вибере меню, упакує їжу в кошик і постелить ковдру на підлозі у вітальні.

***До того ж, батькам варто обмежити час на розваги з гаджетами та проводити більше часу разом з дітьми.***

***На закінчення хочеться сказати що, наші діти запам’ятають цей період на все життя, тому не забувай частіше обіймати, цілувати, хвалити і говорити дитині як сильно ви її любите.***