

## Как пережить самоизоляцию и остаться любящими родителями?

С объявлением самоизоляции многие родители оказались в непривычном для себя состоянии, когда 24/7 они находятся рядом со своими детьми. Для многих это оказалось весьма стрессовой ситуацией, так как раньше большую часть дня они были заняты работой, а дети учебной или находились в детском саду. Дети счастливы наконец-то вдоволь видеть маму и папу, мамы и папы тоже, первые пару дней, но дальше появляются первые трудности. Самоизоляция накладывает довольно жесткие ограничения на досуг, не позволяя гулять, посещать развлекательные мероприятия и т. д. Таким образом, развлечение любимых чад ложится целиком на плечи родителей. Соблюдая несколько правил, можно создать себе довольно комфортные условия и пережить сидение дома без больших моральных потерь.

1. Обозначьте границы и рамки. Да, вы всё время дома, но это не значит, что ребенок обладает вами и вашим вниманием каждую минуту. У вас есть домашние дела, и личное пространство никто не отменял. Обговорите это с ребёнком, придумайте каждому свой отдельный уголок, в котором он может побыть один. Расскажите свой план на день, что вам нужно сделать и в какое время вы готовы уделить ребенку внимание полноценно. Поверьте, ребенок тоже устает от вас как и вы от него.
2. Следует из первого второе правило. Удаленное внимание должно быть качественным. Это значит, что если вы обещали час играть или заниматься чем-то с ребёнком, вы не отвлекаетесь в этот час ни на что другое и полностью в этом процессе. Выключаем борщ на плите, убираем телефон и полностью отдаем себя ребенку. Полчаса качественно проведенного времени даст больше эффекта, чем 4 часа, но постоянно отвлекаясь на свои дела.
3. Соблюдайте режим сами и следите, чтобы у детей он тоже соблюдался. Гораздо легче жить, зная, что и когда тебе предстоит, нежели когда у тебя впереди полная неизвестность.
4. Скорректируйте меню ребенка. Сократите углеводы и сладости, они дают много энергии организму. В условиях квартиры энергию девать некуда и ребенок просто будет стоять на ушах, сводя вас с ума.
5. Используйте это время для сплочения вашей семьи, когда у вас еще будет такой шанс побыть с детьми дома?! Устраиваете семейные соревнования, челленджи, выставки работ на холодильнике, снимайте видео ролики в семейный архив и главное помните, что жизнь она здесь и сейчас, не нужно ждать светлого будущего, нужно получать удовольствие от настоящего.