

Как сохранить мир и спокойствие в семье, когда все дома!?

1. Объясните детям, что карантин - это не каникулы. Пусть у них будет привычный график жизни, режим, сон во время!
3. Следите, чтобы дети не зависали в гаджетах! Если смотрят мультики для зрения - лучше на большом экране телевизора или компьютера, но не телефона и планшета.
4. Привлеките детей к домашним делам. Пусть помогают по дому, осваивают новые обязанности.
5. Для спокойствия и взаимопонимания планируйте каждый день карантина
6. Старайтесь создать командный дух в семье. ИДЕЯ: Все члены семьи теперь как единый слаженный механизм. Приветствуется взаимопомощь. Хвалите, когда члены семьи проявляют заботу к друг другу.
7. Для сплочения, командного духа - в каждый день включите время для игр: настольные, игры в игрушки, развивающие, семейный театр....
Слушайте музыку, читайте, танцуйте, делайте зарядку
8. Не ругайте себя и детей за бардак. Сейчас этого никак не избежать!
9. Милые мамы! Обязательно находите время на себя! Это нормализует ваш эмоциональный настрой. Поможет уйти от выгорания и срывов.
10. Вы не должны постоянно развлекать своих детей! Ничего страшного, если они немного поскучают! Это как раз возможность для детей подключить фантазию, ответственность и придумать себе занятие.
10. САМОЕ ГЛАВНОЕ - Ищите позитив!
Подумайте - какая вам может быть польза от сложившейся ситуации.