**РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:**

**КАК ПЕРЕЖИТЬ КАРАНТИН?**

**КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА**

Психологи во время карантина рекомендуют не сидеть без дела, критически воспринимать информацию и не пытаться «победить коронавирус во всем мире»

Многие уже успели запастись продуктами и самоизолироваться. Но важно помнить не только о физическом здоровье, но и о психологическом.

1. Не думать и не говорить постоянно о вирусе и вообще о проблемах. Жалоба ослабляет иммунную систему человека. Если вы тревожитесь, нарисуйте это и порвите.
2. Существует понятие "социальное заражение", когда люди накручивают друг друга в разговоре, а говорить о короновирусе долго нечего. Мы почти ничего не знаем. Поэтому тормозите всех, кто начинает вас втягивать в свои страхи: это тоже инфекция для ваших эмоций.
3. Если дети из-за карантина остаются дома. Составьте список игр и важных дел, которые могут заменить сидение у телевизора и компьютера. Мы с вами в детстве как-то были заняты. Поручите миссию — помочь семье.
4. Отличный повод перейти на более здоровое питание. Убираем сладости, кетчуп, печенье, соки. Быстрые углеводы дают прилив энергии, которые ребенок не может выработать в квартире. И вообще сладкое ослабляет организм и создает идеальную среду для инфекций и грибков. Поэтому скажите, что это профилактика короновируса. А то будет сидеть и есть всякую ерунду с утра до вечера.
5. Конечно, многие могут побежать делать запасы домой. Люди любят быть "умнее всех". Битвы в супермаркетах происходят часто, но в этом нет необходимости. Уже многие пережили разведение жучков в крупах, которыми многократно запасались.
6. Пару минут в день уделите концентрации на чем-то очень приятном. Красивых цветах, воспоминаниях или месте. И дайте себе ощутить это наслаждение. Каждый день обязательно посвятите хотя бы 15 минут физкультуре. Вирусы боятся сильных и позитивных людей.
7. Помните: мы уже многое пережили, и это пройдет. У нас все отлично! Жизнь — это изменение, стабильность превращает человека в ленивца. Поэтому с новыми проблемами приходит новая активность, возможности и решения.

**Основные советы для семьи с детьми**

1. Первый и самый главный пункт - разработать режим дня для всей семьи.
2. Нужно собрать всю семью и поговорить о том, что коронавирус опасен, нужно придерживаться рекомендаций врачей и часто мыть руки, носить защитные маски и прочее.
3. Режим дня помогает справится с тревогой, которую вызывает распространение инфекции, потому что это то, на что мы можем повлиять.

- Вставать не позже 8 утра. Это дисциплинирует.

- Физическая активность. Например, делать с утра зарядку, приседать и делать активные упражнения. Также эксперт рекомендует делать зарядку Цигун. Она довольно простая, не нужно сильно физически напрягаться, но она разрабатывает все мышцы, дыхание, внутренние органы и есть упражнения для легких.

- Активные часы 11-13. В это время родители работают, студенты и школьники учатся. Но есть еще дошкольники, а с ними сложнее. В этом случае родителям нужно поделить дни, когда они занимают младших детей. Например, понедельник, среда - мама; вторник, четверг - папа, а пятница по очереди.

- Прогулка. Гулять можно всей семьей, или же, для того, чтобы отдохнул один из партнеров, по одному ходить с ребенком. Это касается студентов и школьников, хотя подростков и сложнее вытащить гулять с родителями.

- Тихий час. Время отдыха для всех. Если это малыши, то они ложатся спать, а для взрослых - это время для себя. Родители расходятся по разным комнатам или уголках и занимаются своими делами.

- И снова время работать. Период с 16 до 18 считается активным временем для работы мозга, но у некоторых это может быть и позже. Еще пару часов дети учатся, а взрослые работают.

- Отдельное время, чтобы проводить его всем вместе. Настольные игры, активные игры: из веревок сделать лабиринт, если дети маленькие - построить с ними «халабуду», Вместе рисовать - это поможет лучше узнать друг друга. Например, можно рисовать один и тот же рисунок молча, а потом обсудить, что у кого получилось. Или рисовать по инструкции: кто-то рисует рисунок, а затем диктует инструкцию, чтобы второй член семьи нарисовал то же самое. Это занятие поможет понять, насколько налажена коммуникация между родными.

**Это время хорошо посвящать взаимодействиям всей семьи.**

- Снова свободное время для всех.

Психолог подчеркивает, что детей не нужно все время развлекать. Важно приучать детей проводить время самостоятельно и позволять им ничего не делать.

- Определить время, когда дети ложатся спать. Каждый день в одно и то же время. Например, младшие - в 10 вечера, старшие - чуть позже. И когда первые ложатся, у взрослых есть время на себя.

Режим поможет упорядочить день. Если он есть, легче сохранять спокойствие и не срываться на родных.

**Как быть взрослым парам? Карантин - это время, чтобы узнать друг друга снова.**

- Муж/жена, как и дети, не привыкли, что вы все время дома, так что это как начинать все сначала. Представьте, что вы как будто знакомитесь, даже если вы 15 лет вместе, в этот период вы узнаете своих партнеров с другой стороны.

- Также нужно быть более толерантным друг к другу, пытаться все обсуждать.

- Если партнер уже не выдерживает напряжения, ему нужно дать возможность уйти куда-то на пару часов. Но это должно быть взаимно: время для себя нужно обоим партнерам.

**Как вести себя с пожилыми родственниками**

- С бабушками, дедушками и пожилыми родителями должна быть планомерная работа. Нужно постоянно звонить и просить их соблюдать правила безопасности во время распространения коронавирусной инфекции.

- До них нужно донести мысль, что вы готовы позаботиться о них и что вы переживаете, потому что они в зоне риска. Попросить их не выходить на улицу. Это предполагает, что вы будете заботиться о всех покупках в магазинах и аптеках.

- Для них нужно приобрести медицинские маски, перчатки, антисептик и препараты, которые поддерживают иммунитет. Они не обязательно должны быть химическими, например: эхинацея, шиповник, холосас, омега-3, витамин С. Все то, что стимулирует иммунитет. Это покажет родственникам всю серьезность ситуации в отношении коронавируса.

- Организовывать прогулки. Приезжать и выходить гулять с родными. Если вы живете далеко друг от друга, то постараться приезжать хотя бы раз в неделю. Или просить выходить гулять самостоятельно, но не заходить в магазины и аптеки.

- Чтобы донести до пожилых людей опасность коронавирусной инфекции, нужно в течение 10 дней ежедневно им звонить и рассказывать об этом. Тогда они свыкнутся с тем, насколько это важно. Рассказывать об опасности нужно спокойным голосом, чтобы вас понимали.

- Найти занятия. Если умеют шить, попросить шить маски для соседей, купить материалы для вышивания, вязания, столярные инструменты или просто привезти книгу и скачать фильм.

Люди старшего поколения привыкли работать и не умеют занять себя!

**Что делать, если карантин продлят**

Во-первых, надо настраиваться на то, что мы не ждем, когда это все закончится. Точной даты конца карантина и распространения инфекции не существует, поэтому нужно не ждать, а адаптироваться к новой ситуации. Больше гулять, избегая людных мест, чтобы не накапливать тревогу.

**Что происходит в голове во время самоизоляции**

Человек устроен так, что в любой ситуации он переживает в первую очередь за свою единицу, далее идут семья, дети, родители. В условиях изоляции, которую все сейчас называют карантином, мы также испытываем набор чувств. И здесь без преувеличения это требует от нас стойкости и мужества.

"У психологов и психотерапевтов не принято делить чувства на правильные и неправильные, они просто есть и всё. Здесь важно научиться распознавать свои эмоции, уметь управлять ими. Если у вас это получится, то ваша проблема станет не проблемой, а новой ступенью в саморазвитии.

**Для того чтобы начать распознавать свои чувства, необходимо познакомиться с ними**, карантин – удачное для этого время".

**В изоляции у человека возникают:**

**-** интерес; предвкушение; радость; удивление;

- испуг; опасение; ужас; огорчение;

- горе; злость; ярость; стыд.

[**Карантин и самоизоляция. Что делать дома, пока вокруг один коронавирус**](https://informburo.kz/cards/karantin-i-samoizolyaciya-chto-delat-doma-poka-vokrug-odin-koronavirus.html)**?**

Проживая каждое вышеперечисленное чувство, человек не всегда понимает, настоящее оно или нет, так устроен наш мозг.

У каждого человека есть определённые потребности, и если возникает препятствие в осуществлении этих потребностей, например, передвижения, социального взаимодействия, то человек испытывает одно из вышеперечисленных чувств. И если гнев, страх, печаль не приветствуются в обществе, то мы начинаем подавлять их, от этого и происходит искажение эмоций. Человек обманывает не только себя, но и окружение. Не каждый имеет смелость распознать своё истинное чувство и даже озвучить его, но при этом у каждого есть возможность попробовать испытать его на себе хотя бы один раз. Даже в вынужденной изоляции можно найти плюсы!

**В любой ситуации, а тем более в изоляции наша зона роста заключается в преодолении страха, выхода из зоны комфорта и распознавании своих чувств!**

**Почему это происходит со мной?**

Такой вопрос задают себе все люди, добровольно или принудительно оказавшиеся в изоляции. Тем, кто оказался заперт на карантине, нужно по возможности фильтровать количество поступающей информации.

СМИ и социальные сети диктуют настроение общества. Много говорится о том, что временный карантин повлёк массовые увольнения. Как не поддаться панике в таком случае?

Говоря о потере рабочего места, финансовой стабильности, многих заполняют тревога, паника, пустота, безысходность. Чаще проговаривайте себе: события направляют меня на что-то большее, интересное, подталкивают выйти на новый уровень заработка. И не забывайте задавать себе вопросы: почему со мной сейчас это происходит, что я могу изменить, чего я в действительности хочу? Как правило, человек неверно трактует свои желания, и это ведёт в итоге нас не в желаемом направлении.

[**Советуем фильмы, сериалы и книги**](https://informburo.kz/stati/karantin-stayl-informburokz-sovetuet-filmy-serialy-i-knigi.html)**, интернет экскурсии по музеям и концертам!**

В битве между материальным и духовным в условиях карантина выигрывает второе, считает эксперт. Ведь духовную составляющую мы можем наполнить самостоятельно, независимо от того, где вы, с кем или на каком расстоянии находитесь, какой у вас материальный достаток или в какую религию вы верите.

Будет наивно игнорировать вопрос финансового благополучия. Здесь важно уяснить, что финансовый достаток вы можете обрести вне зависимости от города, страны, возраста и пола. И карантин отличный повод для этого, **можно обучиться новым навыкам и зарабатывать онлайн.**

Если вы родитель одного и более детей и не знаете, как организовать деятельность ваших чад, предлагаю каждому родителю писать план на каждый день.

Предлагаю использовать фантазию, подручные материалы и немного детской спонтанности, которой многим мамочкам не хватает. Не забывайте проводить физические упражнения всей семьёй. Петь, читать, играть, а также давать себе позитивные поглаживания за проделанную работу. И не забывайте то, о чём мы говорили вначале: в любой ситуации отслеживайте свои чувства. Если они позитивные – поощряйте их, если негативные – разберитесь в первопричине и постарайтесь избавиться от них, закрыть гештальт".

Одни реагируют на вынужденные изменения привычного образа жизни с раздражением и злостью, другие — со страхом и паникой, а некоторые и вовсе ведут себя неадекватно, как мы видим в других странах бросаются с кулаками на чихнувшего незнакомца.

Как удержать психическое равновесие в непростых условиях карантина, и что делать, чтобы жесткие ограничения не переросли в фобии.

Сейчас полстраны верит в опасность, половина страны не верит; кто-то закупается, кто-то смеется над теми, кто паникует; кто-то злится на власть, а кто-то соблюдает закон и сидит в самоизоляции. В этой ситуации важно сохранить мир в отношениях и забыть про распри. В нашей стране и так повышенная тревожность из-за войны, из-за нестабильности. Мы все в чем-то травмированные с детства и поэтому наша тревожность приобретает чрезвычайные размеры.

В связи с пандемией гражданам предстоит пройти через все стадии принятия неизбежного – **отрицание, торг, гнев, депрессию и принятие**. Чтобы пройти этот путь с наименьшими потерями для душевного равновесия, необходимо придерживаться некоторых рекомендаций.

**«ВСЕ ПРОЙДЕТ, И ЭТО ТОЖЕ»**

Во-первых, советуем, нужно почаще напоминать себе о том, что рано или поздно все образуется.

«Карантин – это кризисное для психики время и оно означает, что по-старому уже невозможно, а по-новому еще неизвестно как. Тревога и самая трудная часть – это переход от принятия факта, что жизнь изменилась до приспособления к новым условиям. Это время неопределенности. У кого-то это происходит быстрее, у кого-то медленнее».

**«БУДЬ КАК ПЧЕЛА, ИЩУЩАЯ НЕКТАР, А НЕ КАК МУХА, ИЩУЩАЯ НАВОЗ»**

Психолог рекомендует следить за тем, какую информацию вы потребляете – ту, что угнетает, или ту, что дает устойчивость и внутреннюю силу.

«Страх смерти, страх потери того, что есть, страх того, что планы теперь будут разрушены – это естественные для каждого человека эмоции. В умеренных количествах они помогают выживать, а в избыточных – отнимают силы и здоровье. По статистике, во время потрясений общества значительно увеличивается количество всех заболеваний. В этот период нестабильность и страх вредят здоровью больше, чем опасность, которую несет вирус».

**ОТБРОСЬТЕ ЛИШНЕЕ**

Период кризиса — самое лучшее время для пересмотра своей жизни и сейчас важно воспользоваться этим шансом.

«Ураган», он ломал сухие деревья, а со здоровых скидывал сухие ветки. То же самое происходит и с нашей жизнью. Настоящее время показывает нам, что действительно ценно, а что может быть разрушено в любой момент».

**ЗАБОТА О БЛИЗКИХ ПОМОЖЕТ МОБИЛИЗОВАТЬСЯ**

В сложный период также важно беречь своих близких, особенно тех, кто не защищен физически, экономически, психически. Заботясь о тех, кто слабее нас, мы чувствуем себя сильнее и это помогает противостоять панике и страху.

«Пожалуй, самое страшное в нынешней ситуации, что мы не всегда умеем сообща решать наши проблемы. Поэтому важно научиться отличать ложную информацию от правдивой. И на основе разума учиться сотрудничать. Помните древнюю притчу о том, что много маленьких прутиков вместе сломать невозможно, а один – запросто. Используйте современные технологии, не оставайтесь наедине со своими тревогами».

**ОКРУЖИТЬ СЕБЯ ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ И МЫСЛИТЬ РАЦИОНАЛЬНО**

Паника – это прежде всего психологическая и телесная реакция организма на резкое изменение ситуации, а также на обеспечение безопасности. Поэтому у людей, в первую очередь, включаются эмоции.

"Если человек начинает идти за своими эмоциями, то это приводит к панике и только усугубляет ее. Поэтому первая рекомендация – не поддаваться эмоциям, а включить рациональную свою часть.

- Сделать это получается не у всех, потому что есть характерологические индивидуальные особенности у каждого. Поэтому важно окружать себя единомышленниками - то есть, теми, кто не станет подогревать панику, а будет спокойным, рассудительным".

- Стоит трезво оценить ситуацию и разложить все по полочкам: узнать, какие симптомы заболевания, заботиться о своем здоровье и при желании собрать "тревожный чемоданчик".

- Можно минимально обеспечить себе спокойствие. Например, знать, что у вас есть аптечка (с антибиотиками, жаропонижающими), продукты на экстренный случай (хотя к апокалипсису вы все равно подготовиться не сможете, поэтому рассуждайте трезво). Для того, чтоб успокоить себя, то можете купить килограмм крупы или сахара, тех продуктов, которые у вас обычно есть дома".

- Психолог советует, что важно находиться в кругу близких людей, которые могут улучшить ваше настроение, переключиться с проблемы. Поскольку человек больше всего "накручивает" себя в одиночестве.

**НЕ СПАСАТЬ ОТ КОРОНАВИРУСА ВЕСЬ МИР И ОГРАНИЧИТЬ ПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦСЕТЯМИ**

Предлагаем разделять реальную биологическую эпидемию вируса и ту психическую эпидемию, которая творится в виртуальном пространстве.

"Чем человек по уровню развития своей психики является более подверженным психическому заражению, тем больше он подпадает под ту эмоцию, которая разгоняется, прежде всего, в социальных сетях. Там – "каждый суслик агроном", каждый считает своим долгом рассказать о том, что и как происходит с коронавирусом, какие надвигаются апокалипсические перспективы и подобное".

- Если человеку хочется сохранить голову, то, в первую очередь, ему лучше всего изолировать себя от виртуального пространства. Или хотя бы критически оценивать получаемую информацию.

**ЕСЛИ ПРИ БИОЛОГИЧЕСКОМ ВИРУСЕ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО – ЭТО ГИГИЕНА ТЕЛЕСНАЯ, ТО В СЛУЧАЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВИРУСА – ЭТО ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ**

- Призываем выполнять рекомендации тех людей, которые в данной теме разбираются лучше. То есть, прислушиваться не к политикам или чиновникам, а получать информацию от ученых и медиков.

**Важные правило, которое действует, и при землетрясениях, и при войнах, и при эпидемиях:**

- Правило состоит в том, что нужно определить то, на что мы можем повлиять в этой ситуации и то, на что мы не можем повлиять. К первому можем отнести спокойствие нашей семьи, выполнение всех необходимых гигиенических функций. А, например, на распространение коронавируса в Италии, Китае, за границей мы повлиять не можем. И победить коронавирус во всем мире – тоже не получится, поскольку у нас нет достаточно ресурсов для этого.

Любой вирус – это вызов нашей иммунной системе.

Если посмотреть статистику, то вы увидите, что дети до 9 лет вообще не умирают, а самый высокий уровень смертности у пенсионеров. Следовательно, эта ситуация – хороший момент для того, чтобы задуматься, насколько вообще я занимаюсь своим здоровьем, делаю зарядку, правильно питаюсь, когда был последний раз у врача".

Поэтому психолог рекомендует заняться своим здоровьем, потратив на это время вместо того, чтобы беспокоиться о коронавирусе.

**ПРОТЕСТИРУЙТЕ РЕАЛЬНОСТЬ И ЗАЙМИТЕСЬ ДЕЛОМ**

Советуем прежде всего протестировать реальность.

"Как это сделать? Спросите себя "Как я себя чувствую?" Если все хорошо, это повод порадоваться за себя, но никак не паниковать. **Это же касается родных и близких. Если они себя чувствуют хорошо, то у вас все отлично!**

- Вспомните, сколько было паники, когда были другие типы вируса (свининой, птичий), было ли когда-то такое, что вам не было что есть? Думаю, что нет. Если проверить запасы еды среднестатистического человека, то из дому месяц можно не выходить!"

- Кроме того, советуем изучить простые правила личной гигиены и рассказать об это своим детям. При этом важно не пугать детей, а спокойно объяснить ребенку, что сейчас очень важно мыть руки чаще и не касаться руками лица. Главное, говорить об этом спокойно, а не дрожащим голосом.

- Еще предлагаем перестать читать негативные новости. "От того, что вы будете знать сколько человек заболело, в вашей жизни ничего не изменится, кроме уровня вашей тревоги. Она будет повышаться, а иммунитет будет падать. А он сейчас вам нужен.

- Помните, что от болезни до смерти – целый путь. Не все, кто заболевают – умирают. В автокатастрофах каждый день умирает больше людей. Посмотрите статистику.

**Советуем помнить, что человек в панике делает много того, что можно было бы не делать.**

"Займитесь делом! Работайте, учитесь, читайте, развивайте и чаще говорите своим близким, как вы их любите! Это улучшает настроение!".

**ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ, А НЕ "ГУГЛИТЬ" СИМПТОМЫ**

Прежде всего, не стоит быть жертвой информационной паники.

"Стоит доверять только проверенным источникам СМИ, это избавит вас от лишних переживаний и не позволит фейковым новостям распространяться", не заниматься самопрофилактикой и укреплять иммунитет средствами, которые посоветовал сосед...

"Не следует доверять сомнительным сайтам/источникам/статьям/аккаунтам в соцсетях, которые предлагают вам "целебную пилюлю" в виде препаратов, настоек, различных методов народной медицины и прочего, с целью профилактики заболевания covid-19.

- Лучшей профилактикой будет укрепление иммунитета, забота о своем здоровье и следование общепринятым мерам предосторожности во время карантина".

- Не нужно скупать товары первой необходимости и продукты. Помните, карантин не означает полную изоляцию. "Паника не на улицах, прежде всего она в наших мыслях, поддаться ей, значит, не доверять себе".

А вот "гуглить" симптомы психолог не рекомендует.

"Если вы почувствовали признаки какого-либо заболевания, лучше всего связаться с лечащим врачом. Не относитесь безответственно к своему состоянию и безопасности окружающих. Помните, вы не одни на планете, взаимоуважение и ответственное отношение помогут масштабно не распространиться инфекции".

**Карантин - не приговор, подчеркивают специалисты.**

"Длительный перерыв можно использовать как возможность больше времени проводить с ребенком, родными и близкими, заняться рукоделием, начать изучать иностранные языки, посмотреть фильмы, которые давно хранятся в закладках, опробовать новый рецепт и др. В общем, с пользой провести дистанционное обучение.

**КАК РОДИТЕЛЯМ НЕ СОЙТИ С УМА НА КАРАНТИНЕ, А ДЕТЯМ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.**

[Карантин в связи с пандемией коронавируса](https://fakty.ua/theme/72) кардинально изменил жизнь каждого из нас. Дети не ходят в школу, а многие родители теперь работают из дома, что непривычно и для них самих, и для ребенка. Как и чем занять ребенка, чтобы он не сходил с ума в четырех стенах, а у родителей при этом была возможность работать? Как правильно объяснить детям, почему они теперь не могут поиграть со сверстниками во дворе или сходить с родителями в кино?

**Объясняйте ребенку, что происходит.**

- Дети испытывают тревогу и считывают тревогу взрослых, поведение которых сейчас тоже изменилось.

- Естественно, у ребенка возникает много вопросов. Почему мы все время дома? Почему я не могу погулять с друзьями или пойти к кому-то в гости? Родителям нужно объяснить ребенку, что в мире заболело много людей, и что нам, чтобы тоже не заболеть, следует пока оставаться дома. Честно расскажите, что происходит. Мы и сами пока не знаем, когда все это закончится. Но необходимо объяснить ребенку, что в мире уже активно ищут лекарство и, когда найдут, мы все сможем вернуться к прежней жизни.

**В это время на карантине можно всей семьей** [**посмотреть: пятерку самых популярных комедийных сериалов**](https://fakty.ua/337844)**.**

**Составьте график на каждый день.**

- Распланируйте свой день вместе с ребенком.

- Привлеките его к этому процессу и вместе составьте график, по которому будет жить вся семья. Объясните, что мама с папой работают из дома — а значит, в определенное время они будут заняты и не смогут отвлекаться. Распланируйте все так, чтобы в это время был занят и ребенок — например, учился дистанционно или выполнял какие-то задания для собственного развития. Если есть возможность, можно поделить дом или квартиру на зоны: чтобы ребенок понимал, где зона обучения, где игровая, где зона для общения со взрослыми, а где — рабочая зона родителей. Желательно, чтобы составленный вами график охватывал весь день: например, завтрак, работа (учеба), совместное приготовление обеда, совместные игры.

[**Чем занять детей во время карантина: мультфильмы на английском языке с субтитрами**](https://fakty.ua/337741)**.**

Чтобы не нарушать график, попробуйте использовать таймер. Чтобы не мама приходила и предупреждала, что время на просмотр мультика истекло, а ребенок сам это понимал, услышав звонок таймера. Кстати, таймер могут использовать и родители — возможно, им тоже это поможет стать организованнее.

**Приучайте ребенка к уборке и другим домашним обязанностям.**

- Попросите детей вам помочь.

- Объясните, что сейчас в семье все должны друг друга поддерживать, и вам, как никогда, необходима их помощь. Делегируйте ребенку какие-то домашние дела. Ребенок помладше может собрать разбросанные игрушки, сложить вещи. А дети постарше могут помыть посуду или помочь пропылесосить. Не нужно принуждать или приказывать. Спросите у ребенка, что из домашних обязанностей ему больше по душе. Когда он вам поможет, не забудьте похвалить — чтобы он чувствовал, что действительно полезен. Похвала воодушевит и, возможно, следующий раз ребенок захочет сделать по дому больше. Пусть уборка дома будет одним из пунктов вашего плана на день.

**Позвольте ребенку поскучать.**

- Детям будет дома скучно, как ни крути.

- Но не пытайтесь 24 часа в сутки быть организатором всевозможных развлечений. Иногда ребенку даже полезно поскучать. Он будет искать, чем заняться и поймет, что ему действительно интересно. В такие момент часто рождаются идеи, начинается творческий процесс.

**Не только гаджеты. Вспомните о настольных играх!**

- Многие родители жалуются, что детям интересны только планшеты и смартфоны.

- Нужно понимать, что гаджеты — это неотъемлемая составляющая нашей жизни. А если родители не хотят, чтобы ребенок сутками сидел в телефоне, прежде всего они сами не должны так поступать. Покажите ребенку, что вы любите почитать книгу, просто поговорить, поиграть в настольную игру. Не стоит забывать, что дети во многом копируют модель поведения родителей. В вашем плане на день обязательно должно быть время для совместных игр или других развлечений. Настольные игры доставят удовольствие всем членам семьи. Еще можете предложить ребенку вместе посмотреть хороший мультик и потом его обсудить. Или посмотреть картины в онлайн-музее и потом самим что-нибудь нарисовать.

[**Карантин с пользой: «ходим» в художественный музей онлайн**](https://fakty.ua/337934)**.** Если говорить о детях постарше, которые любят компьютерные игры, то их сложно чем-то заинтересовать. Но здесь можно пойти от обратного. Попросите ребенка научить вас играть в его игру. Это сфера его компетентности. Произойдет смена ролей: не родители будут учить подростка, а он их. Дети в таком возрасте уже хотят показать, что они знают и умеют. Так почему бы не предоставить им такую возможность? **И вы увидите, как улучшатся ваши отношения!**

Что касается игр для детей помладше, то здесь есть много вариантов. Помните, что ребенку необходимо развитие. Детям нужно двигаться. Сейчас, в условиях карантина, пространство ограничено — особенно, если речь идет о квартире. Но всегда можно поиграть в твистер (подвижная напольная игра на специальном коврике с разноцветными кругами), устроить битву подушками или просто попрыгать.

**"Твистер" - отличный вариант подвижной игры в условиях квартиры.**

Попробуйте игры на восприятие. Распечатайте картинки, которые ребенок может разукрасить. Можно рисовать картины по цифрам — такие наборы можно заказать в интернет-магазинах. Или просто порисуйте ладошками. А с помощью фольги и пластилина можно делать фигурки и просить друг друга угадать, кто что сделал.

**Не забывайте об интеллектуальных играх.** Например, Элиас. Это игра, в которой игрок должен за определенное время объяснить как можно больше слов, чтобы его партнер их отгадал. Или известная игра «Угадай, кто ты»: когда каждому участнику лепят на лоб стикер с именем какого-нибудь персонажа или животного. И человек, задавая вопросы другим участникам игры, должен отгадать, что написано на стикере. Такие игры поднимут настроение и взрослым. Еще одна игра, которая развивает память и словарный запас — «Трехлитровая банка». Суть игры в том, что участники по очереди называют предметы или существа, которые могут влезть в трехлитровую банку. При этом слово должно начинаться на последнюю букву предыдущего слова.

**Веселая игра "Угадай, кто ты"** поднимет настроение всем членам семьи

Ребенку будут полезны и дыхательные игры. Например, можно порвать салфетку на мелкие кусочки, оторванные кусочки с помощью большого и указательного пальцев скрутить в шарики и бросить в стаканчик. После чего взять трубочку и дышать в этот стаканчик так, чтобы шарики не разлетались вверх. Это и развитие мелкой моторики, и контроль дыхания.

Развивающие игры можно придумать и из подручных средств. Например, высыпать на подносы разные крупы и рисовать этими крупами ромбы, квадраты и другие геометрические фигуры.

**Устраивайте вечера настольных игр.** Это не только развитие ребенка, но и возможность вместе посмеяться, пообщаться, сблизиться. Когда еще у нас была возможность уделять друг другу столько времени?