

Дети и самоизоляция:

как сохранить здоровье и активность

Пять советов родителям, как выстроить быт в новой реальности

Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей.

Совет 1. Говорите с детьми

И первое, что необходимо сделать, это поговорить с детьми о текущей ситуации. Важно не только выяснить отношение к ней, но и насколько она тревожит, и какие эмоции они испытывают. Всем известно, что дети более тонко ощущают, остро реагируют и сильнее переживают по поводу любых негативных событий. И тяжелее к ним адаптируются. Поэтому важно им объяснить, что не происходит ничего страшного. То, что мы все остались дома, это просто меры предосторожности, вроде тех, например, как мытье рук после улицы или мытье фруктов перед едой. Дать понять, что вы все по-прежнему вместе и что их по-прежнему любят. Главное, чтобы они ощутили ваше личное спокойствие, поддержку и заботу о них. Для особо чувствительных ребят можно посоветовать игры на релаксацию, дыхательные методики, а также дополнительный прием витаминных комплексов с преобладанием витаминов группы В, а также травяные сборы или просто чай с мелиссой или мятой.

Совет 2. Уделяйте время учебе

Важно выполнять все дистанционные учебные задания и участвовать в онлайн-занятиях, которые сейчас организованы для многих учеников. Но даже если у вас полноценные каникулы, заниматься в период изоляции обязательно нужно, уделяя этому хотя бы один час в день. Это поможет ребенку дисциплинироваться, не «выпасть» из учебного процесса, попросту не потерять те знания и учебные навыки, которыми он обладал. Занятия можно

посвятить как ликвидации пробелов в каком-то материале, так и ознакомлению с чем-то новым. Кроме того, это позволит развивать интеллект ребенка, тренировать его память, внимание и мышление.

Совет 3. Правильно спите и питайтесь

Период изоляции не означает, что спать можно ложиться тогда, когда хочется, а кушать — только то, что хочется. Ваш школьник по-прежнему должен полноценно спать и питаться. Не позволяйте ему засиживаться до поздней ночи, отход ко сну должен быть таким же, как в школьное время, около 22-23 часов. Да и утренний подъем желательно организовать не позднее 9 часов. Прием пищи не должен быть бесконтрольным, важно сохранить режим — завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время. В само меню целесообразно внести только одну коррективу — увеличить долю продуктов, способствующих продуктивной работе мозга. Речь в первую очередь о рыбе, которая богата ненасыщенными жирами. Эти жиры благотворно влияют на [внимание](#), концентрацию и память, а кроме того, улучшают эмоциональный фон. Рекомендованы, к примеру, запеченная морская рыба и салат из печени трески. Очень кстати окажется сейчас рыбий жир (не путать с синтетическими концентратами омега-3). Его полезно оставить в рационе ученика и после изоляции - до окончания учебного года.

Совет 4. Уделяйте время совместным играм

Совместный досуг также важен в этот период. Это поможет сплотиться, ощутить вам всем, что вы единое целое, почувствовать любовь и заботу друг о друге. Можно посвятить его настольным играм. Или семейному просмотру любимых фильмов. Если площадь вашей квартиры позволяет, то организуйте совместные подвижные игры. Не менее интересны психологические и интеллектуальные тесты, пройти которые можно также всем вместе. А можно всей семьей заняться творчеством: нарисовать общую картину или смастерить что-то своими руками для дома или для кого-то из членов семьи. Или вместе приготовить ужин или пирог к вечернему чаепитию. Будет замечательно, если один из таких моментов посвятить разговорам «по душам», которые создадут

атмосферу душевной теплоты и близости, взаимопонимания и уважения друг к другу.

Совет 5. Дайте ребенку время на личные дела

У ребенка должно остаться и личное время. Пусть он сам решит, чем он будет заниматься. Просто побудет наедине сам с собой, пообщается в чате с друзьями или помечтает.

Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроения. Помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.

Вы едины, а значит, вы непобедимы.