**Дорогие родители!  
В период карантина наш организм требует эмоциональной и физической разрядки!**Задача очень простая:  
✅Выполнить все пункты данного пособия 📝  
✅Сделать небольшой фотоотчёт  
✅Выложить в социальных сетях с хештегом   
✅ Рассказать в нескольких предложениях что у Вас уже было, а что нового вы почерпнули?  
  
И так, перейдём к заданиям:  
  
1. Необходимо соблюдать РЕЖИМ ДНЯ.  
Если его у Вас нет или он сбился – самое время составить. Оформите и прикрепите на холодильнике, чтобы было видно и доступно для всех.📅  
  
2. Обязательно составляйте ПЛАН ДНЯ и строго следуйте ему. 📋  
Новый день – новый план. Это поможет структурировать, упорядочить дела и всех членов семьи.🗃 Продумайте и обсудите дела, их последовательность и территориальное расположение. Чтобы не получилось так, что в 11.00 вся семья толкалась на кухне.  
  
3. Совместные ДОМАШНИЕ ДЕЛА.☝  
На маму в дни самоизоляции сваливается дополнительная работа по дому: нескончаемая немытая посуда, ежедневная влажная уборка (карантин как-никак), разбросанные вещи на каждом квадратном сантиметре квартиры (дети постоянно играют, рисуют и т.п.). И удаленную работу никто не отменял...  
Смело распределяйте домашние обязанности между членами семьи, привлекайте всех - и детей, и взрослых. Поручите каждому посильное дело. Это разгрузит Вас и организует остальных домочадцев.  
  
4. Домашняя ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.🧘‍♀  
Энергии много, а действий мало. Нужно это исправлять! Прыгайте, приседайте, танцуйте, машите руками. Пусть соседи немного потерпят и послушают 3 минуты, что вы тоже на карантине и умеете развлекаться.  
  
5. РАЗРЯДКА ЭМОЦИЙ.🌟  
За день в изоляции может накопиться больше негативных эмоций, чем обычно. Поэтому необходима эмоциональная разрядка.  
Вот несколько легкодоступных и эффективных способов. Выбирайте, который подходит именно Вам или поделитесь своими находками.  
📎Проговаривание эмоций👩‍🏫  
Вы можете позвонить маме или подруге, мужу, чтобы обсудить всё то, что случилось. Важно проговаривать именно свои чувства и эмоции («Мне было очень страшно, неприятно», «Я разозлилась» и т. д.).  
📎Умывание холодной водой💧 Постарайтесь «смыть» с себя весь негатив.  
📎Дневник переживаний📔  
Здесь на помощь приходит фантазия. Можно написать целое сочинение или эссе с описанием своих чувств. Таким образом выплескиваются на бумагу агрессия, гнев, негатив.  
📎Чашка горячего кофе или чая. ☕  
Пейте не спеша, спокойно, в удобной позе, можно с кусочком горького шоколада (активизирует работу мозга и является активным антидепрессантом). Но всё хорошо в меру.  
📎Дыхательная гимнастика и медитация🧘‍♂  
Сделайте несколько упражнений из дыхательной гимнастики. Важно сконцентрироваться на себе, своих движениях и правильном дыхании. Эти упражнения помогут нормализовать сердечный ритм, обогатят организм кислородом, таким образом, снимая груз тяжелых переживаний.  
📎Боксерская груша🥊  
Очень хороший и эффективный способ. Через удары будут уходить силы, а с ними и отрицательные чувства.  
📎Рвите на мелкие кусочки и комкайте бумагу🗒  
Эти действия очень успокаивают.  
  
6. Но самый главный вопрос: ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА⁉  
Хотелось бы обратить внимание на отрывок из стихотворения, которое было написано немецким сатириком Себастьяном Брантом еще в XV веке.  
«Ребёнок учится тому,  
Что видит у себя в дому,  
Родители пример ему…»  
Посетите сначала вместе с детьми различные Online-галереи, музеи или курсы по интересам (кулинария, спорт, хобби, уроки нейрографики, правополушарного рисования и т. п.) или почитайте. Как давно ребенок видел Вас с книгой 📚в руках? Дети увидят на Вашем примере, что без дела сидеть скучно и неинтересно.  
  
7. Выделите время на ЧАС Мамы 🙎‍♀  
Этот час – только для Вас. Смело и без сомнений откладывайте все дела, работу, вручайте детям гаджеты, а сами наслаждайтесь СВОИМ временем. Займитесь чем-нибудь приятным: примите ванну, скушайте вкусняшку, займитесь йогой, любимым хобби, почитайте.  
  
Полезные и приятные задания, что может быть лучше?  
Мы желаем Вам удачи👏и ждём ваших Фотоотчётов















