

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

«Родина на карантині: складові гармонійної самоізоляції»

1. Створіть ДОБРІ СІМЕЙНІ ТРАДИЦІЇ.

Наприклад, зарядка щоранку, спільне приготування сніданку, чаювання після обіду, спостереження заходу сонця на балконі, спільний перегляд серіалу.

2. Не забувайте, що ВСІ ОБМЕЖЕННЯ ТИМЧАСОВІ!

Подумайте, що позитивного приніс вам карантин – може, більше часу з дітьми, домашнього затишку, здорової їжі. З якою користю для себе ви можете використати цей час?

3. Важливо прийняти, що самоізоляція – це ВЛАСНИЙ ВИБІР ЗАДЛЯ ЗАХИСТУ свого здоров'я та здоров'я близьких. Коли ми сприймаємо ситуацію, як примус, то відчуваємо більше негативних емоцій. Коли усвідомлюємо, що це власний вибір, то повертаємо собі ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, а з нею і СИЛУ організувати самоізоляцію найкращим чином. Так, щоб була і робота, і відпочинок, навчання, творчість і спорт. Все у наших руках.

4. В нових умовах варто вчитися ЖИТИ ТУТ І ЗАРАЗ, радіти тому, що є у житті кожного з нас. Якщо їсти, то повноцінно відчувати смак їжі, не перебиваючи його метушню та телебаченням. Якщо грати з дітьми – то вмикатись емоційно, не відволікаючись на роботу. Якщо ГОВОРИТИ з чоловіком, то ВІДКРИТО, розділяючи з ним свої переживання. Частіше говорити один одному «ДЯКУЮ» І «ЛЮБЛЮ ТЕБЕ»!

5. Дозвольте собі БУТИ НЕІДЕАЛЬНИМИ.

Щось не встигати, недоприбирати, недовчити з дитиною уроки, приготувати швидку їжу, втомитися від дітей «на голові». Все це нормально в умовах обмежень! Кожен з нас потребує підтримки, а не критики!

Бережіть себе та своїх близьких!