

Как организовать себя и не выбиться из сил.

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! Включите музыкальные игры и попрыгайте, поприседайте, потанцуйте, помашите руками под них. 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, аутогенные тренировки 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. Потом ее можно поскидать, можно закопаться в этих обрывках, как в снегу.

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.