

# РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК АНТИСТРЕС ТА ЗАПОРУКА ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ!

Підготувала слухачка курсів підвищення кваліфікації

Г. М. Іллюшина

Пандемія COVID-19 стала справжнім випробуванням на міцність не лише для бізнесу, а й для кожної сім'ї, особистості. Багато сімей опинилися в ізоляції вдома і це не просте психологічне випробування, стрес як для дорослих, так і для дітей виявився справжньою проблемою. Відчувати шалене напруження через невідому інфекцію цілком нормально. А як уберегти дітей від стресу і паніки під час карантину? Підбираючи спосіб варто врахувати, що він має відповідати віку дитини, її характеру, а також враховувати, які стосунки з батьками. Варіантів багато, але головне – найкраще заспокоює дитину спокій і впевненість батьків.

Почати потрібно з себе. Проводячи час вдома, налаштуйте себе та своїх рідних на позитив! Карантин не час для паніки. Це вимушена необхідність, і цей час можна провести з користю. Відчувати не обмеження, а можливості.

## Чого не варто робити батькам:

- різко починати виховувати, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише зіпсує відносини сім'ї в умовах ізоляції;
- примушувати дітей «використовувати час з користю, «не байдикувати». Всі заняття, уроки, домашні справи мають починатися на позитиві;
- не варто обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії, деталізуючи подробиці та переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом;
- перетворювати кожний день на «вихідний».

## То ж, **що, слід пам'ятати, батькам:**

- пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх;
- дотримуватись інформаційної дієти — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій;
- щоб подолати негативні емоції, можна зробити мішечок для крику, або ж влаштувати битву подушками;
- намагайтесь дотримуватись правильного розпорядку дня і організації часу. Для школярів важливо правильно планувати час. Допомогти дитині організувати простір і час для роботи. Робоче місце, розклад краще узгодити з

дитиною. Отримавши домовленість про розклад, ви вже не диктуєте, що робити і не примушуєте, а допомагаєте самоорганізуватися. А для дошкільнят слід скласти певний розпорядок дня і щодня стежити, щоб його дотримувались. По можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;

- підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки;

- розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;

- сімейна ранкова зарядка та щоденна фізична активність допоможе зняти стрес і зменшити паніку.

Сидячи вдома на карантині можна більше часу приділити дітям і навчити їх (та й себе) гарним звичкам. Заняття фізичними вправами – одна з них. Тим паче, на час карантину спортивні та фітнес-зали закриті, а діти не відвідують уроки фізкультури. Фізична активність – це запорука гарного самопочуття.

Одним з найважливіших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня є ранкова гімнастика, яка сприяє виникненню почуття бадьорості, емоційного підйому на весь день і організованому початку дня для всієї сім'ї. Це може бути і класичний комплекс, і для наймолодших – руханка, чи ранкова йога для всієї сім'ї.

<http://kyiv8.irc.org.ua/news/12-45-02-02-04-2020/>.

<https://dityinfo.com/zdorovya/kompleks-rankovoi-gimnastiki-dlya-pidlitkiv.html>.

Можна влаштувати домашні ігри. Важливо пам'ятати про різницю в силі і не засуджувати за формальне виконання. **Що можна робити разом в будь-якому віці:**

- битися подушками;
- гратися в «сніжки» (зліпити з паперу «сніжки» й кидатися ними)
- грати в тварин – гарчати, вити, точити кігті, полювати, нападати із засідки.

- боротися в ігровій формі, «ненасправді».
- побудувати шалаш з ковдр і стільців;
- покривлятися один одному.

Рухливі ігри вдома для діток старшого дошкільного і молодшого шкільного віку:

[https://www.facebook.com/irc8kiev/videos/1041528482886205/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/irc8kiev/videos/1041528482886205/?epa=SEARCH_BOX)

Загальнорозвиваючі вправи з допомогою футболу:

[https://www.facebook.com/irc8kiev/videos/1137135106646817/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/irc8kiev/videos/1137135106646817/?epa=SEARCH_BOX)

І це лише, маленька частина того, чим можна зайняти час на карантині. Простори інтернету пропонують безліч варіантів занять та розваг для дітей та дорослих. Пам'ятайте, обов'язково і якомога частіше провітрюйте

приміщення! Свіже повітря спонукає бажання рухатись, активно діяти, а відтак, сприяє позитивному настрою та гарному самопочуттю!

Шановні батьки, згадайте дитячі роки і отримуйте задоволення від того, що є можливість приділити час дітям, поцікавитись їхніми захопленнями, повернутись в дитинство. І не забувайте про свіже повітря. При можливості виїжджайте за місто на своєму транспорті, організуйте маленьку подорож до дикого лісу, річки тощо, щоб відчути всю красу природи та весни! Будьте здорові та не забувайте про безпеку для себе та рідних!

Список використаних джерел:

<https://dityinfo.com/vihovannya-ditini/rozporyadok-dnya-pershoklasnika.html>

[https://zik.ua/article/iliuziia\\_dozvillia\\_yak\\_idealno\\_splanuvaty\\_den\\_na\\_zati\\_azhnomu\\_karantyni\\_963772](https://zik.ua/article/iliuziia_dozvillia_yak_idealno_splanuvaty_den_na_zati_azhnomu_karantyni_963772)

<https://khm.gov.ua/uk/content/karantyn-bez-stresu-porady-batkam>

<https://www.myvin.com.ua/news/9189-karantyn-yak-zrobyty-svoie-dozvillia-tsikavym-ta-riznomanitnym>

<https://mind.ua/openmind/20209826-karantin-iz-holodnoyu-golovoyu-yak-podolati-zlist-ta-rozdratuvannya-pid-chas-samoizolyaciyi>