*Безусловно хочется направить ее правильное русло, а еще уберечь себя от эмоционального выгорания. ПЛАНИРОВАНИЕ – это то, что помогает нам в повседневной жизни, а еще может являться и инструментом во времена самоизоляции.*

*Сейчас почти каждый родитель озадачен вопросом: как и куда распределить время и энергию ребенка?*

Не берите всё на себя, иначе выгорания точно не избежать.

* Начиная с 2 лет Ваш малыш может быть вовлечен в домашние дела, пусть даже самые простые. Например: протереть пыль, помыть пол взрослой шваброй…
* Ну а более старшим можно разделить обязанности по дому. Например: прибраться в своей комнате, вытащить белье из стиральной машины и развешать его, использовать пылесос и т.д.

*Детскую бескрайнею энергию можно направить в правильное русло даже сидя дома.*

* ***Включайте интересное видео*** *с тренировками для себя, и увлекайте малышей в этот увлекательный процесс;*
* ***Играйте в боулинг*** *из подручных средств, берем различные фигурки и небольшой мяч и катим точно в цель;*
* ***Паутинка,*** *скотчем делаем узор в любом месте, где удобно и далее кидаем в нее смятую бумагу;*
* ***Приобщайте ребенка к готовке вместе с Вами****: помыть овощи, фрукты, закинуть из в кастрюлю;*
* ***Пофантазируйте*** *и превратите ребенка в иллюстратора и создателя книги, дайте ему карандаши, фломастеры, краски и МНОГО бумаги, пусть создает свои шедевры, а вечером устроит Вам рассказ своих сказок и историй;*

Сейчас Вам дана возможность побыть больше подольше и побольше со своей семьей, поддержать друг друга, помочь, дать больше любви и ласки. Не упускайте эту возможность, а используйте ее с удовольствием.