

# СОВЕТЫ МЕДИКА

**УСТИНОВА В. Н.,**

врач – психиатр, начальник  
структурного подразделения  
службы медицинской помощи  
детям - руководитель  
ГКУ ЦССВ «Юнона»

# Как занять ребенка

помимо игр и чтения, вместе с ребенком заниматься домашней бытовой работой (привлекать к посильным домашним работам)

Ребенка надо не только развлекать, но и уметь воспитывать дома: выполнять повседневную работу с папой, с мамой, пусть с вами готовит: Домашний ресторан, потом фото выложить в блог.

# «Домашний фитнес»

Гулять можно на  
балконе,  
выполняя там  
утреннюю  
гимнастику.



# «Огород на балконе»



- Можно посадить на балконе свой садик, вырастить укроп или лук, дети это любят, например, «огород на балконе»- у ребенка появится дело: поливать и ухаживать за этими растениями.

## Как не унывать:

послушать релаксационную музыку;

заняться техникой оптимизма: все будет хорошо, надо верить в лучшее.

Данные слова нужно повторять это, и правде верить в лучшее.