**Как пережить карантин: советы психолога семье**

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт. Как избежать сложностей в внутрисемейных и межличностных отношениях и что можно сделать?

**Правило «Стоп!».** В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!» и постараться, сбросив эмоции, трезво посмотреть на ситуацию, продумать свои действия.

**План.** После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта - это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и Вы с ней справляетесь.

**Обстановка в доме**. Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье, относитесь друг к другу бережно, поддерживайте семейные ритуалы, создайте каждому члену семьи место, где он может уединиться и отдохнуть.

**Здоровье.** Следите за здоровьем всех членов семьи: высыпайтесь, занимайтесь физической культурой, дышите свежим воздухом (балкон, терраса), открывайте окна навстречу весне.

**Питание**. В такой непростой обстановке позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков.

**Информация.** Если уделять большое количество времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять и проверяйте информацию 2 раза в день – утром и вечером.

**Общение.** Не лишайте себя общения: можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов.

**Режим.** Старайтесь поддерживать режим дня каждого члена семьи. Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место, определите себе рабочее время, включая перерывы и время на отдых.

**Время для себя.** Пребывание дома — это не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел!

На основе рекомендаций психологов МГППУ