**Как пережить карантин: советы психолога семье.**

 Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какова будет жизнь после кризиса? Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой.

 Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт.

 Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторых эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

**Что можно сделать?**

**Правило «Стоп!»**

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!».

Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов.

Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

**План**

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

**Обстановка в доме**

* Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
* Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите.
* Относитесь друг к другу бережно.
* Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас.
* Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть. *Если нет возможности выделить каждому комнату, то маленьким детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, позволяющую остаться одному на некоторое время.*

 Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь будет нужно совместно обсудить, согласовать и сохранить удобные для всех членов семьи правила. Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

**Здоровье**

* Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев.
* Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням.
* Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. *Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п.*
* Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает - выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

**Питание**

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ.

* Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано.
* Используйте освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое.
* По возможности установите очередность приготовления пищи другими членами семьи, привлекайте детей.

**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. Уделяйте знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

**Общение**

Не лишайте себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов.

 Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

**Режим**

* Старайтесь поддерживать режим дня, как свой, так и домочадцев.
* Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Не работайте лежа в постели или на диване — это непродуктивно и неполезно.
* Подберите удобную одежду. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник.
* После рабочего времени обязательно устройте себе отдых. Посвятите это время заботе о себе, побалуйте себя чем-то приятным.

**Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.**

**Будьте здоровы!**