

## Как сохранить отношения с близкими в период изоляции

### Советы родителям

Вот несколько простых советов, которые помогут сберечь добрые отношения, возможно, даже возродить в них то удивительное, теплое, родное, что когда-то, казалось, было утеряно навсегда.

□ **Примите ситуацию такой, какая она есть.** В этом вам поможет осознание неизбежности происходящего. А еще - понимание того, что самоизоляция, в данном случае, основная мера в борьбе с COVID-19, а значит, верный способ сохранить жизнь и здоровье.

□ **Судьба преподнесла вам щедрый подарок - побыть наедине с собой, со своими близкими.** Так примите его с благодарностью!

Прислушайтесь, присмотритесь к себе и своим родным... У вас появился шанс заново познакомиться с собой и с ними, лучше узнать себя и их (чем они живут, чем дышат). Не упустите его! Ведь от того, как Вы им воспользуетесь, зависит ваша жизнь.

□ **Будьте благоразумны и ответственны за свои действия,** включите позицию Взрослого.

□ **Обсудите правила общежития на общей территории в период режима самоизоляции:** у кого, во сколько начинается утро, заканчивается день, какие обязанности выполняет каждый в семье, заранее поделите общие гаджеты или время их использования и т. п. Помните о том, что конфликт - неотъемлемая часть взаимодействия, нормальное проявление социальных связей и отношений между людьми. Как говорил Чарльз Ликсон: "Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте есть ли у вас пульс" Поэтому примите, как данность, что конфликтные ситуации могут возникать в любое время и в вашей семье. В этом нет ничего страшного. Главное - вести себя достойно и стараться разрешать конфликты конструктивно.

□ **Заведите новые семейные традиции.** Например, ежедневно утром и

вечером искренне говорить друг другу приятные слова и с радостью принимать их. При этом ни в коем случае не пропускайте ни одного дня. Традиция есть традиция! Даже, если поссорились. Сделайте над собой небольшое усилие, промолчите, выдохните, медленно вдохните, а затем произнесите слова нежности и любви, обнимите. И вы увидите, как ледяная стена обиды и непонимания даст трещину, а потом и вовсе растает.

□ **Обсудите планы каждого члена семьи на период карантина, их целесообразность.** Приведите их к общему знаменателю.

□ **Запланируйте совместное приятное занятие на каждый день** (только не делайте его самоцелью). Например, устройте домашний кинотеатр по заявкам, семейное чаепитие в русских традициях (или китайском стиле), семейный праздник, вместе приготовьте новое необычное блюдо, поиграйте в настольные и подвижные игры, поговорите об истории своей семьи, вместе сделайте баннер с генеалогическим деревом или семейный фотоальбом.

□ **Обязательно поговорите со своими близкими о том, что каждому бывает нужно побыть наедине с самим собой.** Это естественная потребность важная для сохранения здоровья и комфортных взаимоотношений. Уважайте не только свое личное пространство, но и пространство других людей. Вместе придумайте сигнальные маячки, которые помогут сориентировать в потребностях членов семьи в конкретный момент. Таким маячком может быть закрытая дверь, шуточный дорхенгер на ручке "Ушел в себя, скоро вернусь", простая фраза "Прости, но я хочу побыть один/одна".

□ **Благоразумно подходите к своим потребностям.** Учитесь заявлять о них тактично, удовлетворять с любовью и уважением к своим близким. Помните о том, что и у них тоже есть свои "хочу". Помогите им реализовать их. Помните о том, что уважение своих потребностей и потребностей окружающих - залог здоровых взаимоотношений.

□ **Занимайтесь спортом.** Простые упражнения (отжимание, планка, приседания, выпады, пресс) не требуют много места. Зато позволяют быстро выпустить пар, а вместе с ним негативные эмоции и скинуть лишние килограммы. А спортивные семейные соревнования помогут весело провести время.

□ **Придерживайтесь размеренного ритма жизни, режима дня, сна и бодрствования.** Высыпайтесь. Пейте достаточное количество воды. Балуйте себя вкусной пищей. Это поможет вам поддерживать позитивный фон настроения, а значит, добрые, бережные отношения со своими домашними, наполненные любовью и уважением. \_\_