

## **Уважаемые родители, наши рекомендации для успешного проживания карантина!**

### **Будьте здоровы!!!**

Все сейчас находятся на карантине, и это очень правильная мера, чтобы мы были здоровы! Но все мы сейчас вынуждены проживать в тесном соседстве со своими родными и близкими, без возможности выходить, без шанса на перезагрузку. Это достаточно стрессовая ситуация, хотя и не без положительных моментов - возможности пообщаться и наконец-то, услышать и понять друг друга. Так как же нам выдержать карантин, чтобы в дальнейшем обойтись без клиники неврозов?

Те, у кого дети подростки, могут столкнуться с тремя довольно трудно разрешимыми проблемами.

1. Нарушение привычного распорядка.
2. Нарушение личного пространства.
3. Перенасыщение общением.

Для нормального существования в закрытом пространстве и получения от этого процесса удовлетворения имеет смысл ввести определённые правила общежития.

1. Ужесточить дисциплину. Определить, когда семья будет ложиться, вставать, работать, учиться, тренироваться, и придерживаться этого плана неукоснительно.

Конечно, есть искушение махнуть на всё рукой и пустить на самотёк. Но! Карантин закончится, и нам придётся возвращаться к привычному ритму, а это снова стресс. Зачем он нам? Биоритмы восстанавливаются не просто.

Далее, наша психика не терпит праздности. Устав от развлечений, она начинает устраивать спады, которые будут выражаться в апатии и депрессивном настроении. Нам оно надо?

2. В доме не осталось ни одного свободного угла, где можно приткнуться и "повыть на луну":) От вас всё время чего-то хотят дети, животные, муж...Даже туалет не становится местом уединения и раздумий.

Сделайте какие-то стикеры, которые будут обозначать "НЕ БЕСПОКОИТЬ". И если кто-то из членов вашего маленького царства прикрепляет к себе или на дверь своей комнаты этот стикер, то означает это, что обращаться к нему ЗАПРЕЩЕНО!!! И это не шутки. Если у ваших близких не будет возможности обозначать свои границы с уверенностью, что их не нарушат, это приведёт к очень большим конфликтам, которые придётся разгребать долго и мучительно после карантина. Все просмотры видео,

слушание музыки и т. д. должно происходить только в наушниках, дабы не превращать общее пространство в адскую какофонию звуков.

3. Не надо использовать возможность вынужденного нахождения вместе, чтобы выяснить и припомнить все непростоянное, затаённое (обидаы, упрёки); построить все планы на лето, год, жизнь; выучить с ребёнком все его пробелы и, конечно, успеть "повоспитывать". Ничем хорошим это не закончится! Оставьте друг друга в покое, всё потом, после карантина, а сейчас создаём максимально комфортное, здоровое пространство. Общаемся на строго оговорённую тему, играем в настольные игры, собираем пазлы. Можно поиграть в «Молчанку»!)

Занимайтесь своими делами, не дёргайте друг друга, оставьте в покое, преодолейте желание поучать, что-то выяснять, воспользуйтесь возможностью научиться уважать свои и чужие границы! Всё проходит, и карантин пройдёт, а вот то, какими мы выйдем из этого, будет зависеть от нас. Давайте выйдем здоровыми физически и морально, осознав, что семья - это действительно место силы, в котором люди становятся счастливыми!

Для вас ссылка на ресурс, как провести время интересно и с пользой:  
[https://www.culture.ru/themes/255550/ne-vykhodi-iz-komnaty-kak-provesti-vremya-interesno-i-s-polzoi?fbclid=IwAR3TZk42xZ2\\_UlomtyMRCnV4oTHz\\_2-c7Num65noBMqtX5o8ucFrVp76MXQ](https://www.culture.ru/themes/255550/ne-vykhodi-iz-komnaty-kak-provesti-vremya-interesno-i-s-polzoi?fbclid=IwAR3TZk42xZ2_UlomtyMRCnV4oTHz_2-c7Num65noBMqtX5o8ucFrVp76MXQ)

Ремус Светлана Юрьевна - руководитель отдела профилактики зависимого и девиантного поведения детей и подростков  
ППМС-центра «Развитие»