



## **Эти советы помогут вам и вашей семье сохранить продуктивность и нервы во время карантина**

### **1. Продолжайте соблюдать режим**

- *Чувство безопасности детей напрямую зависит от соблюдения режима.*
- *В стрессовые времена родители должны помочь детям поддержать ощущение нормальной жизни, сохраняя как можно больше привычных занятий и активностей.*
- *Конечно, это легче сказать, чем сделать, но важно соблюдать ключевые моменты дня, такие как: сон (просыпаться и вставать каждый день примерно в одно и то же время), прием пищи (соблюдать расписание завтраков, обедов и ужинов), часы школьных занятий.*
- *Имеет смысл разделить обязанности. Если в доме есть больше одного взрослого, то важно установить график дежурств с детьми таким образом, чтоб другой взрослый мог отдохнуть, побыть один.*
- *Распорядок дня позволит создать четкую и понятную для всех членов семьи систему.*

### **2. Установите физические границы**

- *Актуальный вопрос, особенно если приходится работать и учиться всем вместе в тесных помещениях. **Важно зонировать пространство.***
- *Если у вас однокомнатная квартира, подумайте, где вы будете работать, а где спать. **Смена среды – это важно.***

- **Выберите места, где меньше всего отвлекающих факторов для учебы и работы.**
- Вы можете даже попробовать организовать несколько рабочих зон, чтобы по очереди меняться местами в течение дня.
- Это поможет имитировать смену классов в школе, дать всем ощущение разнообразия, а также добавит некоторую систему в рабочие будни семьи.
- **Очень важно создать некое безопасное место для восстановления сил.** Что это значит? Помните, дети все время делают себе пещерки, палатки, домики внутри большого дома. Это своеобразный возврат в материнскую утробу, где безопасно, комфортно и хорошо. Если ваши дети строят их сейчас, позволяйте им это делать и даже засыпать в них.
- **И для себя создайте некий кокон безопасности -- любимое кресло, диван, плед.**
- **Важно выбрать любимую одежду, в которой вам удобно работать из дома.** Когда вы будете переодеваться, это будет чисто технически менять ваше психологическое состояние.

### **3. Разделите рабочий день на малые блоки**

- Работа или учёба короткими интенсивными интервалами улучшает производительность. **Активно поработали – сделайте перерыв.**
- А перерывы между рабочими интервалами проводите с детьми за совместными занятиями.
- **Дети от раннего до младшего возраста жаждут внимания.** Лучше полностью посвятить им свое внимание во время коротких перерывов, чем мимоходом отвлекаться на них, пока вы заняты работой над другими задачами.

### **4. Найти общее увлечение для всех членов семьи.**

- Совместный интерес поможет эмоционально включиться в общее дело. Это может быть что угодно, вплоть до совместного просмотра фильма или приготовления блюда.
- И помните, карантин – это замечательная возможность побыть с детьми, погрузить их в игровое настроение. Дети хорошо чувствуют общее настроение взрослых.

## 5. Сам себе психолог

- **Заведите дневник приятных событий за день:** что вызвало у вас улыбку, рассмешило, доставило удовольствие. Это поможет вам выработать привычку замечать приятные мелочи.
- **Чтобы снизить уровень тревоги, важно научиться расслабляться.**
- Начните с простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики. Положите одну руку на грудь, а другую на живот, сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. На выдохе считайте до четырех. Если рука на животе поднимается — вы дышите правильно.
- **Для снятия тревоги можно также использовать технику визуализации.** Примите комфортное положение, закройте глаза, успокойте дыхание и представьте себе безопасное место. Это может быть, что угодно: дом ваших родителей, дача друзей, площадка, на которой вы любили играть в детстве, и так далее. Постарайтесь воссоздать это место в своем воображении во всех деталях и мысленно побудьте там несколько минут.

Рекомендации подготовили педагоги-психологи ГБОУ Школа №1793 Ельчанинова Е.Ю и Борисова Е.А.

