

## Рекомендации для родителей

### «Как организовать свою и жизнь близких во время карантина»

Сейчас наступила тяжелая пора и вынужденный карантин заставил взрослых со своими детьми находиться в своих домах круглосуточно. Как родителям и детям организовать досуг и совместное времяпрепровождение. Вот некоторые советы, которые вам помогут, но если есть свободное время, то лучше посмотреть вебинар психолога Людмилы Петрановской в записи «Детки в клетке» <https://youtu.be/wnN1VbPoTWY>

#### ***Распределяем домашние обязанности***

Этот карантин можно использовать как повод немного пересмотреть домашние обязанности всех членов семьи. Дети более свободны, у них нет дополнительных занятий, кружков и секций, а у родителей выросла нагрузка в плане быта: больше уборки, готовки, вся семья дома, все едят... Надо активно включать детей в быт. Наконец-то они научатся подметать пол, мыть посуду и пришивать пуговицы — отличные навыки! Нужен нормальный партнерский разговор с ребенком: я на тебя рассчитываю, мне нужна твоя помощь.

#### ***Создаем правила комфортной жизни.***

Нам всем нужны моменты, когда никто не бегает, как угорелый, никто ни от кого ничего не требует, а все занимаются чем-то приятным. Это может быть просмотр фильмов, чтение книг, настольные игры, но важно, что все в этот момент получают удовольствие.

Конфликты и взаимные претензии все равно будут — замкнутое пространство. Вечерние ритуалы по эмоциональной поддержке друг друга. Вечерний чай, лампа, свечи, массажи, балкон, обмен позитивными посланиями.

Что делать, если «накрывают» эмоции? Старайтесь сделать так, чтобы потом не жалеть о том, как вы разговаривали с детьми в это время. Карантин закончится, и кризис закончится, а отношения останутся, и семья останется, и нам с этими людьми еще долго жить вместе. Не хотелось бы портить отношения из-за такой маленькой штучки, как вирус.

Если накрывает агрессия — сокращайте свое присутствие в пространстве. Если вы стояли — сядьте, если сидели — сядьте на пол или лягте на диван: сидя на полу или лежа на диване орать не получится.

#### ***«Полезные практики для поддержания хорошего тонуса в семье»***

«Я — молодец». Когда очередной день окончен, вечером, за чаем или сидя вместе на диване, проговорите по цепочке, почему каждый из вас сегодня был молодец. Я молодец, потому что впервые сделал омлет. Я молодец, потому что ни на кого не орал, не подрался. Я сумел поработать хорошо. Я вовремя отправил сочинение. Вы все — молодцы, об этом полезно говорить.

«Спасибо». Тоже очень полезное правило: перед сном сказать спасибо всем, кто вам помог. Спасибо, что забрали мелкого и дали мне доработать. Спасибо, что помыли за меня плиту.

«Я мечтаю». Карантин когда-нибудь кончится. Подготовьтесь к этому моменту: пусть каждый член семьи расскажет, какие у него есть желания и мечты на будущее. Куда сходить, чем заняться, что съесть, куда поехать? А может быть, кое-что уже можно будет сделать через пару дней или недель: устроить пикник на балконе, включить музыку и закатить маленькую домашнюю вечеринку.

Онлайн-созвоны с близкими. Мы скучаем по нашим друзьям, родным, бабушкам и дедушкам. Да и сами они будут очень рады посмотреть на вас, пообщаться, сказать какие-то теплые и нежные слова.

Языковые игры. Во время той же уборки здорово сыграть всем вместе в слова: игр много, можно выбрать на свой вкус. Вообще, игры хорошо «перезагружают» взрослых, позволяют отвлечься и восстановить ресурс, а детей отрывают ненадолго от гаджетов.

Телесный контакт. Не забывайте найти минутку, чтобы повозиться вместе, пообниматься, поваляться, может быть потанцевать. Телесные практики на укрепление контакта — это то, что поможет всей семье жить в едином ритме.

Надеемся что рекомендации и вебинар психолога Людмилы Петрановской сделают вашу жизнь с детьми на карантине легче и приятней, крепкого вам здоровья!