



Как дружно жить в своей квартире во время самоизоляции?

Как дружно жить в своей квартире во время самоизоляции?

В рамках информационной акции «Народный Родительский Антивирус» НРА продолжает публикацию советов наших экспертов относительно здорового восприятия и формирования правильных отношений внутри наших семей в условиях ограничений, связанных с ограничениями по борьбе с коронавирусной инфекцией.

Изменение образа жизни не может пройти незамеченным. Дети, да и взрослые, дома могут попасть в несколько крайностей: увлечение интернетом чрезмерно, обострение неразрешенных ситуаций в семье, страх за происходящее.

Советуем соблюдать несколько простых правил проживания в квартире:

1. Режим и смысл пребывания в сети. Составьте список полезного контента, благо его стало больше. Обсудите порядок просмотра, в том числе совместного. Чтобы не было хаоса, распределите списки:
 - значимые для текущей цели (выбранная профессия, экзамены на носу и т.п.)

- интересные, но не значимые
 - необходимые регулярные (например, курсы языка)
 - поддерживающие настроение, состояние (онлайн-медитации например. Почему нет?)
 - общение в сети (это очень важно!).
2. Проговорите правила покупок в сети со всеми членами семьи. Если есть опасения – установите лимиты сами. Проверьте, все ли знают, как избежать мошенничества и какие данные нельзя говорить. Напомните детям про личные данные.
 3. Найдите в онлайн что-то объединяющее вас. Сейчас очень важно научиться быть вместе. Но при этом у каждого члена семьи должен быть «час тишины», когда он может побыть наедине с собой. Владельцам маленьких квартир тут особенное сочувствие, но возможно оборудовать зону на кухне и научить каждого говорить заранее «я хочу побыть один». Да, это важно.
 4. Расскажите ребенку честно и без паники что происходит. О вирусе, способах передачи и ситуации, расскажите зачем нужен карантин. Непонимание – куда страшнее для ребенка. Представьте, что он видит целый день, как волнуются взрослые. Поэтому говорите с ним, оставаясь опорой для себя.
 5. Не забудьте найти в онлайн видео физических упражнений или придумайте его сами. Нехватка нагрузки может сказаться и на психике, и на настроении. Для всех хороши дыхательные упражнения на успокоение, двигательные на сбор агрессии (что в народе называется «побить подушку»), хорошо делать самомассаж или восточные упражнения на «укоренение». Очень важно дать сигнал телу «все в порядке».

Команда Национальной родительской ассоциации #добротец #НРА