

## Правила, которые помогут спокойно провести время с ребенком в период самоизоляции

### Организируйте режим дня

Если вы работаете дистанционно, то оборудуйте себе рабочее место. Определите рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.

### Планируйте рабочее время

Правила должны включать организационные моменты:

- Кто из семьи, в какое время, где и в каком режиме работает или учится.
- В какое время родителя/ребенка строго нельзя беспокоить, кроме экстренных вопросов.
- В какое время родитель и ребенок могут полноценно пообщаться, поиграть, заняться общими делами.

### Проявляйте спокойствие

Часто жизнь вносит свои коррективы в планы. Не стоит впадать в панику или начинать обвинять друг друга, если что-то пошло не так. Сделайте глубокий вдох, досчитайте до 10 и, приведя эмоции в порядок, начинайте анализировать ситуацию. Ответы на вопросы помогут разобраться в ситуации:

- Что привело к данной ситуации?
- Как можно исправить положение?
- Можно ли было этого избежать?
- Что можно сделать, чтобы в дальнейшем избежать подобных ситуаций?

### Оборудуйте собственное место

И детям, и взрослым необходимо собственное место отдыха, любимое место, в котором человек может отдохнуть. Это может быть своя комната или какой-либо свой любимый уголок в комнате.

### Выделяйте себе свободное время

Так же, как собственное место, каждому в течение дня необходимо и собственное время, проведенное наедине с собой. Это правило касается как детей, так и взрослых.

Помните про хобби, чтение книг и спокойные занятия.

### Выражайте свои чувства

Иногда чувствовать обиду или гнев в отношениях с кем-либо – это нормально. Постарайтесь подобрать слова, подходящие для выражения своих чувств, а не для обвинения окружающих в чем-либо.

Вам поможет техника «Я-сообщение»: в высказывании делается акцент не на поступке или ошибке другого человека, а на своих эмоциях, вызванных теми же событиями.

### Избавляйтесь от раздражения и негативных эмоций

Продумайте способы сбрасывания раздражения, негативных эмоций. Подберите подходящий вам вариант:

- Активное действие (спортивная зарядка, битье груши/подушки).
- Занятия, направленные на релаксацию (хобби, принятие душа/ванны, общение с домашним питомцем, друзьями, психологом).