

ПРАВИЛА СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

ПРАВИЛО 1. УМЕНЬШАЕМ КОЛИЧЕСТВО ПОТЕНЦИАЛЬНО КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ.



Призыв к порядку, постоянная уборка, нотации – заменяем на визуальный распорядок дня! Организуем для каждого личное пространство. Устанавливаем режим тишины (от работы, от учебы, от игр, от друг друга)



ПРАВИЛО 2. САМОИЗОЛЯЦИЯ – НЕ ПОВОД ТОРОПИТЬСЯ!

Необходимо расставить приоритеты, чтобы успевать делать самое важное каждый день! Когда семья дома, список домашних дел, неизбежно увеличивается, всем трудно сосредоточиться на приоритетных и значимых делах, а постоянное взаимодействие само по себе отнимает время. Поэтому должно быть личное время для каждого члена семьи.



ПРАВИЛО 3. УСТАНОВИТЕ ГРАФИК РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА.

Это поможет вам разграничить время, освободить компьютер и не мешать друг другу. А главное – поможет не переутомлять зрение и мозг лишней информацией!



ПРАВИЛО 4. ВВЕДИТЕ НОВЫЕ РИТУАЛЫ, КОТОРЫХ РАНЬШЕ НЕ БЫЛО.

Человеку ко всему нужно привыкать. Привычка формируется 21 день! А новая позитивная деятельность отвлекает от мрачных мыслей и тревожной обстановки.

Попробуйте:

- создать домашнюю почту, сделав доску объявлений на кухне;
- начать играть в настольные игры,



- установить время чаепития и сделать график, когда и кто заботится о вкусоностях для чая;

- организовать семейные просмотры фильмов, при этом выбор фильма осуществляется общим голосованием



- устройте соревнование «Кто кого больше всех похвалит»;



- устраивать семейные обеды (ужины) с обсуждением текущих проблем и построением планов на будущее.



ПРАВИЛО 5. ДЕЛИТЕСЬ ПОЗИТИВОМ!

Хвалите детей за любую мелочь, сделанную ими самостоятельно! Вместе читайте анекдоты, смотрите комедии, играйте в игры. Поддерживайте друг друга! Относитесь с пониманием к слабостям своих близких. Не забывайте говорить друг другу добрые слова. Сложное время пройдет, а тепло родного дома и уверенность в близких останется навсегда

