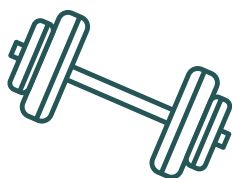


Чек-лист по выживанию на карантине

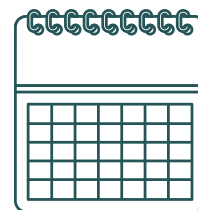
1. Займитесь спортом. Вместе или по отдельности

Вы можете потанцевать утром под любимую музыку, прыгать с детьми, кататься на велосипеде.



2. Планируйте свой день

Сделайте расписание для всех членов семьи



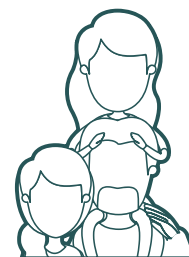
3. Выделите каждому время на себя

Делите обязанности по детям. Это может быть прогулка в одиночестве в разное время



4. Звоните друзьям и близким

Вы можете забывать выходить на связь с близкими.



6. Проводите время всей семьей

Настольные игры, сериалы? Что вы любите делать вместе? Выделяйте время в расписании.

5. Выберите маленькую цель

Дочитать книгу, досмотреть сериал, дослушать начатый курс



7. Ритуалы для налаживания эмоциональной связи

Практика благодарения друг друга.
Что было самым крутым за день



Более подробно о том, как пережить карантин!

СТАНЬТЕ КОМАНДОЙ

У родителей есть работа. У детей уроки и свое пространство. В зависимости от ситуации в семье, настроить быт, как работающий механизм. Если в семье работает только папа, а мама берет на себя детей, то должно наступить время, когда папа и мама меняются, и у мамы появляется личное время, чтобы отключиться от семьи. Это может быть время с 19.00 до 20.00. Сначала детям будет трудно принять, что маму нельзя трогать в это время. Но если вы подготовите семейный устав и правила на время карантина, в итоге это принесет ясность и предсказуемость, которая нужна вашим детям.

РАСПОРЯДОК ДНЯ - ЭТО ВАЖНО!

В зависимости от возраста, самостоятельности и характера детей, вы делаете расписание, которое включает семейные трапезы, отход ко сну, рабочее и учебное время, самостоятельное время, время на спорт, на гаджеты и экраны, прогулки на улице и семейное время. Расписание может быть более или менее одинаковым в будние дни, или планироваться ежевечерне на следующий день. Постарайтесь внести элементы, которые будут повторяться каждый день, чтобы дети могли ориентироваться на предсказуемый элемент.

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ НА СЕБЯ

Пока муж с детьми вы занимаетесь собой. Пока маленький ребенок спит -это ваше время. Чем более реалистичным будет ваше расписание, тем больше шансов, что вы устоите в стрессе. Разумеется, мы понимаем, что это не идеальное время для себя. Это компромисс в неблагоприятных условиях. Но если вы будете его соблюдать, то повысите шансы, что нервная система не будет чрезмерно перегружена.

ПРИДУМАЙТЕ СОВМЕСТНЫЕ АКТИВНОСТИ

Семейные игры, завтрак/обед/ужин, готовить вместе, убирать квартиру вместе. Пусть у каждого будет своя ответственность. Это сплочает семью и дает возможность проживать моменты удовольствия, а не только делать то, что нужно. Если в вашей семье хорошие отношения, это поможет их сохранять.

ДОГОВОРИТЕСЬ О КРИТИЧЕСКИХ МОМЕНТАХ

Если атмосфера накаляется, вы уходите в другую комнату минут на 10-20. Избегаете ссору, стараетесь остыть и вернуться к разговору спокойными.

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!

Занимайтесь спортом и двигайтесь! Даже если лень - включите музыку и танцуйте. Пусть это станет ежедневным ритуалом. Йога, пилатес, хождение по вечерам или по утрам. Любое движение - это лучше, чем его отсутствие.

ЕСЛИ В ДОМЕ ПОДРОСТКИ

Организуйте до карантина общее собрание. Спросите у детей, что им было трудно в прошлый раз и как можно это изменить сейчас. Очень важно дать понять, что их мнение важно, и вы уважаете их границы. Интересуйтесь их жизнью, предлагайте свою помощь, если вы можете выслушивать подростка без паники и осуждения.

ЕСЛИ В ДОМЕ ОТНОШЕНИЯ ПЛОХИЕ

Все равно договоритесь о режиме. Обеим сторонам выгодно, чтобы дома было спокойствие. Оставляйте друг друга наедине, выбирайте время, когда один уходит гулять с детьми или в одиночестве, а второй может побыть один.

БУДЬТЕ НА СВЯЗИ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ И ДРУЗЬЯМИ

Именно сейчас очень важно созваниваться. Встречайтесь в зуме, в Вотсапе - не оставляйте друг друга по возможности. Этот пункт важен, потому что в карантине люди могут забывать о том, что у них есть круг общения и близкие люди. Это поможет переживать одиночество и заточенность.

КАРАНТИН - ЭТО ВРЕМЕННО!

Помните, что мы не будем сидеть в карантине вечно. Он закончится. Подумайте и напишите, что вы хотите после? Напишите план действий. Может что-то можно воплотить уже сейчас.

Нужна помощь?

Если вы чувствуете, что вам необходима индивидуальная помощь, оставляйте заявку на консультацию. Я помогу найти оптимальное решение для вашей семьи в период карантина и после него.

ЗАЯВКА НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

