|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методические рекомендации семьям в условиях карантина** |  |  |
|  |
| Берегите себя и близких! |
| 1. Соблюдайте правила гигиены, рекомендуемые Министерством здравоохранения (мытье рук, запрет на прикосновение к лицу, запрет на телесные приветственные взаимодействия – рукопожатия, поцелуи)
2. Не рвитесь изменять образ жизни на «правильный», резкие перемены в условиях общего тревожного настроя не приведут к желаемому результату и могут вызвать различные психические расстройства.
3. Не занимайтесь самолечение и не начинайте внезапно укреплять организм, важно соблюдать привычный режим питания, сна, бодрствования и активности.
4. Соблюдайте привычный рабочий режим дня, вставайте и ложитесь в одно время.
5. Соблюдайте школьный режим обучения, несмотря на перевод на дистанционное образование. Важно объяснить подросткам, что эта мера не облегчение учебы – а вынужденная в связи со сложившейся ситуацией.
6. Родителям: занимайтесь работой в привычное «рабочее» время, помните, что период карантина не аналогичен каникулам.
 | 1. Практикуйте совместное обсуждение новостей для того, чтобы облегчить информационную нагрузку на психику всех членов семьи.
2. Предоставляйте автономию подросткам, пространство для самостоятельного домашнего времяпрепровождения.
3. Снимайте психоэмоциональное напряжение: играйте в настольные игры, рисуйте, читайте, смотрите фильмы, готовьте что-то вкусное всей семьей!
4. Проявляйте чувство юмора, оно способствует частичному снятию эмоционального напряжения в период всеобщей паники.
5. Практикуйте «пятиминутки тишины», когда каждый член семьи может сесть и спокойно побыть сам с собой несколько минут в тишине, успокаиваясь, слушая себя. Также можно практиковать дыхательную гимнастику.
 |