|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. | |