*Все счастливые семь похожи друг на друга,*

*каждая несчастливая семья несчастна по-своему.*

Л.Н.Толстой

**Памятка для родителей в условиях карантина**

В условиях самоизоляции, которую мы все так или иначе испытываем на себе в связи с охватившей весь мир пандемией, мы вынуждены долгое время находиться в замкнутом пространстве. Несмотря на то, что делить территорию приходится с близкими нам людьми, неизбежно возникают конфликтные ситуации.

Нестабильность психологического состояния внутри семьи усугубляется также внешними факторами: фэйковой информацией в мессенджерах, падением курса национальной валюты, полной неопределенностью об завтрашнем дне.

В такой ситуации сложно смотреть на окружающий мир сквозь розовые очки.

Так откуда же черпать силы для позитива?

Найти источник спокойствия можно даже в таких условиях!

* Попробуйте выделить для себя хотя бы 30 минут. Посвятите это время любимому делу, своему хобби, от которого вы заряжаетесь энергией. Вы не только мама, жена, муж или отец – прежде всего, вы Человек со своими потребностями и интересами.
* В период карантина особое внимание следует уделить прежде всего детям. Душевное состояние детей напрямую зависит от ситуации в семье, от настроения родителей, разговоров взрослых, которые они слышат. Детские психологи настаивают на том, что не все разговоры взрослых можно слушать детям. Есть темы, которые следует обсуждать родителям за закрытыми дверями!
* Соблюдайте режим дня! Режим необходим для всей семьи, чтобы дисциплинировать себя и контролировать свои эмоции. Чувство безопасности у детей напрямую зависит от соблюдения режима. Распорядок дня позволит создать четкую и понятную для всех домочадцев систему.
* Установите границы дозволенного, если в доме один компьютер, а детей много. Только четкие границы помогут сохранить теплые душевные отношения между членами семьи и не переругаться.
* Взрослые должны сохранять внешнее спокойствие, ведь дети моментально «считывают» состояние родителей и принимают на вооружение их модель поведения в критических ситуациях.
* Очень хорошо поддерживают «погоду в доме» общие дела: совместное приготовление пищи, просмотр фильмов, настольные игры, кроссворды.
* Соблюдайте информационную гигиену: получайте информацию о ситуации в мире и непосредственно в КР только из официальных источников и не более одного раза в день.
* Не требуйте от себя идеального поведения. Качественное общение с детьми формируется из опыта, чем больше вы общаетесь с детьми, тем больше вы сближаетесь с ними.
* Важно разговаривать и выяснять, если в поведении детей вас вдруг что-то забеспокоит или что-то не понравится.
* Всегда можно найти компромисс, так называемую «золотую середину».

В крайнем случае – не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью.