**Как сохранить близкие отношения в период самоизоляции**

Советы психолога:

Режим самоизоляции может стать своего рода проверкой семейных отношений и негативным образом, в первую очередь, отразиться на молодоженах, семьях с маленькими детьми, а также на парах, которые столкнулись с проблемами в отношениях.

**Чтобы этого не произошло, предлагаем вам следующие рекомендации:**

1. Вы попали в непривычную ситуацию неопределенности и к ней необходимо еще адаптироваться. Важно понимать, что всем сейчас может быть трудно и всплески агрессии, придирок, скандалов – это может быть реакция на общую ситуацию в стране, а не конкретно на вас, или на ребенка. Поставьте жесткое и четкое табу на все разборки между членами семьи. Поговорите об этом после отмены самоизоляции.
2. Детям еще сложнее, их неуемная энергия требует выхода и разрядки накопившегося напряжения. Подумайте, как можно помочь им это сделать. Ведь организация свободного времени ложится на родителей. Может быть это будет ежедневная зарядка, прыжки со скакалкой или домашнее караоке. Как дети будут проводить время в самоизоляции: лежа на диване с гаджетами или активно и с пользой, зависит от вас.
3. Важно, чтобы у каждого члена семьи было свое личное пространство, где можно побыть одному. Пусть это будет всего лишь письменный стол или половинка дивана. А лучше договориться о том, когда захочется побыть одному, чтобы никто не трогал и не мешал. Такое личное место нужно как взрослым, так и детям, поскольку длительное нахождение большого количества людей на одной территории может утомить.
4. Говорите друг с другом о своих опасениях, тревогах, выслушайте друг друга. Так вы сможете стать опорой и поддержкой для партнера.
5. Должен быть совместный интерес, где партнёры будут эмоционально включены и будут сближаться. Это может быть что угодно, вплоть до совместного просмотра фильма или приготовления блюда.
6. Включайте романтику в ваши отношения. Уложили детей спать и организуйте для двоих ужин при свечах, ванну с ароматной пеной и т.д. Находите время для двоих и в этих условиях.
7. Заботьтесь о себе в эти дни, чтобы ваше тело, мозг и душа были в гармонии с собой. Для тела обеспечьте достаточную физическую нагрузку и не переедайте. Для душевного равновесия полезны интересные вдохновляющие книги, рукоделие, онлайн позитивная музыка и все, что доставляет вам удовольствие. Мозг заставляйте работать – решайте математические задачки с ребенком, составляйте новый проект, разгадывайте кроссворды.
8. Позвоните родителям, бабушкам, поговорите с родственниками из других городов по скайпу (если есть возможность), придумайте видеоконференцию для своих подруг и проведите время с удовольствием. Переписку в социальных сетях максимально замените живым общением, чтобы можно было слышать голос друг друга и по возможности видеть друг друга на экране!
9. Учитесь соблюдать баланс между указанными выше пунктами, чтоб не уходить из крайности в крайность. Обсуждайте, договаривайтесь, собирайте семейный совет о том, как дальше жить, меняйте распорядок дня, если он вам не подходит, прощайте друг друга за большие и малые провинности.
10. Не стремитесь к идеалу в отношениях, в распорядке дня, в своих поступках. Это всего лишь рекомендации. Примеряйте на себя то, что подходит именно вам. Оставляйте себе место для ошибок, лени, безделья, для способности принимать ситуацию такой, какая есть.

**Телефон оказания психологической помощи:**

**Служба «Единый социальный телефон» 8-800-2000-122. Она работает круглосуточно, бесплатно, анонимно и конфиденциально.**

Ведущий психолог

Республиканского центра

медицинской профилактики Мария Краус