

Мы все оказались в непривычной для себя ситуации. Как вести себя с близкими людьми, если мы находимся бок о бок 24 часа в сутки? При этом выясняется, что мы, может быть, хорошо ладили только потому, что меньше времени проводили вместе? Как вести себя сейчас, чтобы не разрушить отношения внутри семьи?



## СЕМЬЯ

Как не поссориться во время самоизоляции?

Мы, те, кто делится с вами своим опытом, не специалисты по оказанию психологической помощи. Мы такие же, как и вы. Мы только хотим рассказать, как пытаемся справиться с этой ситуацией сами. Учитель Г.С. Максимова, воспитатель С.Д.М. Каркаускайте, мама К.А. Павлова и дочь Алиса Мухина из 2"В" класса.

Давайте прочитаем легенду.



«Давным-давно жила семья, в которой было 100 человек, но не было между ними согласия. Устали они от ссор и раздоров. И вот решили члены семьи обратиться к мудрецу, чтобы он научил их жить дружно. Мудрец внимательно выслушал просителей и сказал: «Никто не научит вас жить счастливо, вы должны сами понять, что вам нужно для счастья. Напишите, какой вы хотите видеть свою семью». Собралась эта огромная семья на семейный совет и решили они, чтобы семья была дружной, надо относиться друг к другу, придерживаясь этих качеств:

**ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ, ДОВЕРИЕ, ДОБРОТА, ЗАБОТА, ПОМОЩЬ, ДРУЖБА.»**

**Поможем друг другу пережить время карантина!**

Учитель Г.С. Максимова



Как я справляюсь:

1. Разговариваю о своих проблемах с близкими, друзьями.

2. Стараюсь заниматься тем, что доставляет удовольствие: готовлю еду, смотрю фильмы, иногда играю в компьютерные игры, читаю, работаю очень много. **Никогда не работала так много, как в коронавирус.**

Воспитатель С.Д.М. Каркаускайте



Я стараюсь себе напоминать, что кризис - это время возможностей. Сейчас больше возможностей заняться тем, что мне интересно, не торопясь и со вкусом. Если мне что-то не нравится, надо об этом разговаривать. Помнить о том, что трудно не только мне. Поддерживать друг друга в нынешней непростой ситуации.

**СИДИМ ДОМА!**

Мама К.А. Павлова



Чтобы избежать ссор и разногласий в семье нужно относиться с пониманием и осознанием.

С пониманием к требуемой от нас изоляции, с пониманием к потребностям и желаниям всех членов семьи. Нелегко сейчас нам всем - поменялся наш образ жизни.

Осознать, что мы находимся в окружении наших самых близких людей, поэтому нужно быть терпимее друг к другу, идти навстречу, идти на уступки, проявлять заботу и находить радостные моменты в настоящем.

Дочь Алиса Мухина

Как не поссориться с семьёй, находясь на карантине



На карантине очень важно не спорить с семьёй. На карантине скучно маленьким детям. Они утверждают, что ничего страшного нет и можно пойти погулять, но взрослым нужно уберечь от коронавируса детей, потому пусть сидят дома. Родители могут поссориться со своими детьми, потому что их мнения о коронавирусе противоположные. Пока вы дома, поиграйте в настольную игру. Если у вас есть какой-нибудь набор, можно смастерить что-то, построить или поиграть в лего, поиграть с домашним питомцем, собачкой или милым котёнком и с другим животным.