

## *Правила жизни для семьи в период эпидемии коронавируса*



**Кажется, что жизнь во время пандемии меняется. Государство принимает меры, чтоб ограничить распространение болезни. Чтобы уберечь людей.**

**Школьники переходят на дистанционное обучение или необязательное посещение школы. Отменяются мероприятия. Многие страны закрывают границы. Наступает сложный период.**

**И в этот период большую роль играет семья и взаимоотношения.**

**Статистики давно заметили, что после подобных эпидемий происходит увеличение количества разводов. И еще через 9 месяцев увеличивается рождаемость.**

**Думаю, эти показатели говорят сами за себя.**

**В трудные времена, важно понимать, любить и поддерживать друг друга.**





**В трудные времена люди сближаются. Они готовы протянуть руку помощи и ищут на кого можно опереться. Ищут безопасности в семье.**

**Существует два крайне неправильных типа отношения к пандемии. Одни люди делают вид, что ничего не происходит и ничего не нужно менять, другие впадают в противоположную крайность - состояние сильнейшей тревоги, обреченности и паники.**

**И то и другое ошибочно.**


**Угроза существует, но уже разработаны меры, которые позволят справиться с этой опасностью. Читайте рекомендации ВОЗ.**

**И одной из рекомендаций является ограничить число социальных контактов.**

**Поэтому важно, чтобы близкие люди научились поддерживать друг друга, договариваться.**

**Изначально воспринимайте эту ситуацию как возможность для укрепления семейных связей.**


**Стоит честно поговорить о своих страхах и тревогах. И выслушать партнера. Отнеситесь к его эмоциям с уважением.**



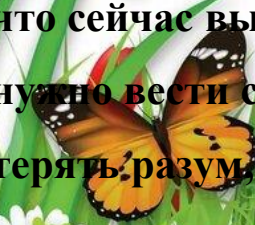
**Старайтесь поддерживать друг друга словом и делом.  
Решите, какую стратегию жизни выберете ваша семья на этот период.  
Действуйте в одном направлении.**



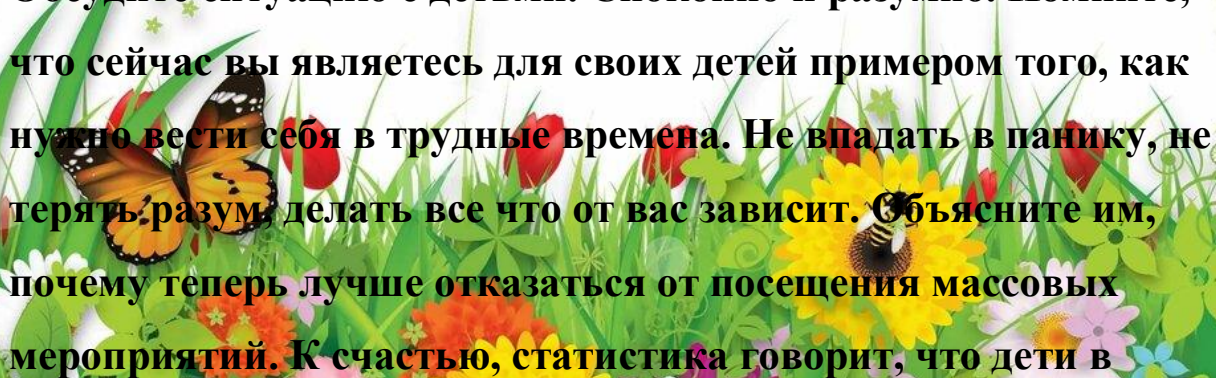
**В сложные времена приходит понимание, кто рядом с нами.  
Можем ли мы положиться на этого человека. Чувство общности  
целей, поддержка и взаимопонимание укрепляет отношения и  
сближает людей.**




**Если же мы не в ладах с партнером, то может прийти  
осознание, что мы находимся не в тех отношениях.**



**Обсудите ситуацию с детьми. Спокойно и разумно. Помните,  
что сейчас вы являетесь для своих детей примером того, как  
нужно вести себя в трудные времена. Не впадать в панику, не  
терять разум, делать все что от вас зависит. Объясните им,  
почему теперь лучше отказаться от посещения массовых  
мероприятий. К счастью, статистика говорит, что дети в**





меньшей степени подвержены заболеванию. Но они могут переносить вирус и от этого, может пострадать другие люди. Будьте примером правильного поведения. Дети должны видеть, что ваши слова не расходятся с делом.

Поскольку для людей в возрасте это заболевание опасно, то сейчас самое время выразить свою поддержку и заботу старшему поколению. Общайтесь, звоните им почаще.

Интересуйтесь их делами, выслушайте их мнение, тревоги и заботы. Успокойте их, если они волнуются за вас.

Научитесь разделять факты и чувства. Факты - это цифры, статистика, данные. Изучайте цифры и данные из надежных источников. Пугающие заголовки желтой прессы с фотографиями из фильмов катастроф легко повышают стресс, но не дают объективной информации.

Чувства и эмоции субъективны. Они только ваши. Но ими можно управлять. Делайте все, чтобы снизить уровень тревоги, если вы этому подвержены.

*МАДОУ №73 «Огонек» в онлайн-режиме-2020 год*

