**Как не разругаться с семьей на самоизоляции**

В режиме самоизоляции члены семьи находятся вместе чаще обычного. Безусловно, в этом есть плюсы, но многие не привыкли к такому частому общению, из-за чего в доме возникают ссоры и конфликты.

 Как сохранить хорошие отношения с семьей?

Вот несколько простых советов, которые могут помочь:

1. **Установите четкий режим дня**

Важно следовать распорядку дня: вставайте, завтракайте и занимайтесь по обычному режиму. Это поможет избежать стрессовой адаптации организма к новому.

Пожалуйста, не меняйте резко свой режим. Если вы всегда просыпались в 7.00, а сейчас стали спать до 11.00, то вы сбиваете с суточного ритма свой организм, свои биологические часы. Организм не может понять, что ему делать и расходует ресурсы на переключение. Когда мы сможем вернуться к обычной жизни, вам придется снова подвергнуть свой организм большому потрясению.

## Установите правила

Как бы нам этого ни хотелось, [самоизоляция](https://the-challenger.ru/soznanie/motivatsiya/chem-zanyatsya-doma-esli-vy-na-karantine-10-idej/) и карантин не отпуск. Многие продолжают работать удалённо. Занятость и рабочий график варьируются, и в этом заключается основная сложность совместной самоизоляции.

 Поэтому для комфорта всех домочадцев придумайте правила, которые будут действовать во время вынужденного нахождения дома.

* В какое время можно начинать шуметь — готовить завтрак, включать компьютер, собираться на прогулку с собакой.
* Как вы завтракаете, обедаете и ужинаете — вместе или каждый в своё время.
* Когда вас можно отвлекать.
* Чем занимаетесь вечером.

Организуйте для себя пространство со всем необходимым, так вы сможете настроиться на рабочий лад.

## Разделите пространство

Каждому человеку нужно личное пространство, в котором он может оказаться один — поработать, отдохнуть, побыть в своих мыслях. Это особенно важно в дни, когда все домашние одновременно оказываются в замкнутом пространстве. Задействуйте всю свободную площадь дома максимально. Рабочие уголки можно организовать на кухне — главное, не мешать друг другу.

### Уберите раздражители

## Во время самоизоляции следует минимизировать то, что усиливает раздражительность. В частности, исключить или ограничить употребление алкоголя, который ослабляет осознание последствий.

### Осознайте проблемы

Если обстановка уже «на грани взрыва» и размеры квартиры позволяют, стоит на время «разъехаться» по разным комнатам. А при возможности — и по разным жилищам. Кто-то может остаться в городе, а кто-то уехать на дачу. Можно, напротив, воспользоваться ситуацией, чтобы сесть за стол переговоров и выяснить, почему домочадцы поступают так или иначе.

Если, общаясь с близкими, кто-то испытывает злость, раздражение или обиду — проблема в нем, ведь это он ощущает негативные эмоции.

## Не унывайте и снижайте уровень тревожности

Немаловажно постоянно следить за своим эмоциональным состоянием, найти для себя какие-то источники поддержания спокойствия.

Составьте список того, что будет для вас приятным даже в таких стесненных обстоятельствах. Поверьте, таких дел окажется много.

Вместо того чтобы нервничать или злиться, соберите с ребёнком пазл, который давно пылился на полке, дочитайте новую книгу, сделайте дыхательную гимнастику, сделайте [приседания](https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/5-prostyh-uprazhnenij-kotorye-sdelayut-vashi-nogi-silnee/) или [отжимайтесь](https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/30-minutnaya-trenirovka-na-svezhem-vozduhe/).

Физическая активность даст возможность мышцам утилизировать гормоны стресса без вреда для здоровья. Стирка и глажение, мытье посуды и уборка тоже подойдут для утилизации адреналина.

Наконец-то пришло время разобрать папку с документами, почистить почту, проверить сроки годности продуктов в холодильнике. Перебрать книги, чтобы после снятия карантина отнести ненужные в библиотеку. Одежду и обувь тоже хорошо бы пересмотреть, отобрать то, что уже не радует, вышло из моды, устарело, стало мало или велико. Наведение порядка в шкафах и на жестком диске очень способствует наведению порядка в мыслях.

## Общайтесь друг с другом и не только

Общайтесь с домашними или подключайте друзей. Звоним друзьям и родным по телефону, пользуемся видеосвязью, переписываемся. Скажем разобщению наше твердое «Нет!» С теми, кто живет с вами в одной квартире, затеваем разговоры и игры, рассматриваем старые фотографии, вспоминаем приятные моменты и смешные ситуации. Совместные дела сплачивают и дают возможность открыть друг в друге что-то новое.

Устройте, например семейный ужин. Оденьтесь красиво, подготовьте еду и напитки, а главное — темы для общения. Включите фантазию.

Почаще звоните пожилым родственникам и подольше разговаривайте с ними.

1. **Общайтесь с детьми.**

Обязательно придумайте занятия и развлечения для детей. Например, на период самоизоляции можно придумать марафон полезных дней, поучаствовать в различных акциях и конкурсах.

Или посмотрите с ними любимые с детства мультфильмы или фильмы, обсудите их. Привлекайте детей к работе по дому и совместным семейным делам. Устраивайте домашние игры и конкурсы.

1. **Отдыхать тоже нужно!**

Проведите время за любимым занятием. Вместо новостей читайте книги, освойте медитацию или новую бьюти-процедуру, попробуйте парную йогу или просто выспитесь. Старайтесь отдыхать в течение дня, чтобы к вечеру оставались силы.

**В заключении**

Помните, что режим самоизоляции когда-нибудь закончится и жизнь вернётся в привычное русло. А пока нужно набраться терпения и проводить время дома с пользой.