





## Уважаемые родители и педагоги!

### Чего НЕ СТОИТ делать в семье во время карантина:

-  Выяснять отношения. Общая тревога воздействует на каждого по-разному, но в целом, возрастает внутреннее напряжение и сливать его быстрее и проще именно на близких людей. Оставьте серьезные разборки и важные решения на лето, когда все утихнет. Сейчас в вас может говорить тревога, а не объективное видение ситуации.
-  Срочно перевоспитывать детей и родственников. Находясь большую часть времени дома, вы будете больше видеть и общаться с детьми и родственниками.
-  Придирки от скуки. Не стоит давать волю дурному характеру. Если вы обратили внимание на то, что обычно было нормально, дело не в плохой хозяйке или плохом ремонте, может вам просто скучно.
-  Сердитость на шум, окрики на детей. Не самое эффективное средство. Да, шумно. Так бывает, когда много людей.

## **Чего СТОИТ делать в семье во время карантина:**

- ♥ Гораздо полезнее получить общие впечатления, посмотреть всей семьёй фильм, поиграть в настольные игры, собрать пазл.
- ♥ Может пришло время семейным ритуалам? Вечером самое время поделиться с детьми прошлым. Что вы помните о своих бабушках-дедушках, о пра-пра ветвях вашего рода? Какие они? Откуда? Как сложилась их жизнь? Может, самое время рассматривать семейные фотографии?
- ♥ Лучше обратите внимание на достоинства семьи, познакомьтесь заново и узнайте их как людей, а не как часть семьи. Что любят, чем гордятся? Устройте совместную зарядку. На время карантина лучше оградить своих родственников в возрасте от лишних визитов. Зато по интернету можно придумывать новые формы общения, например играть в лото через Skype.
- ♥ Пора отыскать свои наушники. Слушайте аудиокниги и музыку, про. А ещё можно наконец то пойти находите онлайн курсы. Только от тебя зависит станет твоя жизни во время карантина тюрьмой или отпуском.