***«Как с пользой провести незапланированные каникулы»***

***(советы школьного психолога)***

Из-за сложной ситуации в стране и мире в целом резко поменялся привычный нам уклад жизни: школьники отправились на незапланированные каникулы, многие родители – на выходные, некоторым приходится работать удалённо. Несомненно, перестроиться на новый «режим работы и отдыха» тяжело.

Родителям необходимо обратить внимание на психологический климат в семье в данный момент. Дети не до конца понимают, что такое коронавирус, изоляция, карантин, но эмоциональное состояние родителей считывают очень легко, они видят, насколько обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, показывают по телевизору, обсуждают по телефону, причём зачастую очень возбуждённо и эмоционально. Для родителей целесообразным будет ограничить поток информации, доверять только официальным проверенным источникам, и не принимать то, о чём говорят в социальных сетях за «чистую монету». Необходимо объяснить понятным для ребенка языком, без лишних эмоций, без придания чрезмерно негативной окраски, о ситуации, которая происходит вокруг, и о том, что это меры временные, но необходимые - все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю.

Несомненно, перестройка привычного уклада жизни сложна не только для детей, но и для родителей. В условиях изоляции взрослый также испытывает целый набор чувств, и умение справится с ними, безусловно, требует от нас стойкости и мужества. Несмотря на всё, что происходит сейчас, можно и нужно попытаться извлечь из сложившейся ситуации максимальную пользу для себя и семьи. Я очень люблю известную фразу «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней», мне кажется, сейчас её смысл как никогда актуален.

1. Во-первых, в таких условиях у вас есть реальная возможность сблизиться и заняться совместными семейными делами: посмотреть фильмы, поиграть в настольные игры, послушать музыку, и просто пообщаться.

2. Нахождение дома — это реальная возможность доделать дела. У каждого, я уверенна, накопился список дел, который постоянно откладывался в «долгий ящик». И вот сейчас настал их «звёздный час», переберите и выкиньте ненужные вещи, разберите семейный фотоархив, устройте дома перестановку, - теперь на всё это у вас есть время.

3. Займитесь в удовольствие своим хобби: дорисуйте картину, давно пылившуюся в углу, разучите новую песню, музыкальное произведение; наверняка есть книга, которую Вы давно хотели прочитать, но на это не было времени, составьте список фильмов, сериалов, которые вы давно хотели посмотреть. Например, фильмы, лауреаты премии Оскар этого года. Может, вы собирались показать детям свое любимое советское кино. Или, наоборот, давно обещали посмотреть их любимый мультфильм вместе.

4. Можно заняться спортом, устроить совместную семейную зарядку по утрам, а может, вы давно хотели сесть на шпагат, но вам не хватало времени на занятия.

5. Не утруждайте себя чрезмерной готовкой, если Вам это не в удовольствие, позвольте себе, возможно, заказать еду из любимого ресторана или кафе, либо подключите детей и приготовьте вместе что-нибудь такое, что нравится всем.

6. Попробуйте принять сложившуюся ситуацию, как возможность разобраться в себе. Мы живём в суетливом мире, в ситуациях «почему в сутках всего 24 часа», «я ничего не успеваю», поэтому мы обычно даже не успеваем задуматься о том, что мы чувствуем, или проанализировать свои эмоции. Именно сейчас может выясниться, что на самом деле для нас важно, и кто на самом деле для нас важен.

У каждого человека найдется, я уверенна, «занятие по душе», и не одно. Старайтесь не говорить постоянно о вирусе, жалобы ослабляют нашу иммунную систему. Если вы слишком тревожитесь: нарисуйте это порвите. Не накручивайте себя и других в телефонных разговорах, умейте вовремя остановится: наши страхи — это инфекции для наших эмоций.

Несколько минут в день уделите концентрации на чём-то очень приятном – красивых цветах, воспоминаниях о приятных событиях, или местах, где вам было хорошо. И дайте себе ощутить это наслаждение.

Не забывайте про то, что мы многое пережили, всё проходит и это пройдет, наша жизнь — это постоянные изменения, стабильность делает человека ленивым. С новыми проблемами приходит активность, новые возможности и новые решения.

Берегите себя и своих близких.