**Тема: Изоляция как проверка на "всхожесть".**

**Самоизоляция это - проверка семейных отношений на прочность, проверка самодисциплины, выработка дипломатических навыков, познание и развитие своей личности.**

В обычной жизни большую часть времени каждый член семьи занят своим делом, живет в своем биоритме. Совместное времяпровождение сводится к минимуму, тем самым разобщая эмоциональные связи между людьми.

И вот вынужденная самоизоляция запирает членов семьи в четыре стены. Внезапно для многих это оказалось тяжким испытанием. Впервые сталкиваются с тем, что нет общих интересов и тем для общения. Наступают напряжение и стресс от данной ситуации. Как тут не дойти до сумасшедшего дома, развода, а то и чего похуже? Данные рекомендации позволят избежать и изменить неблагоприятной ситуации.

1. Иногда непривычно в присутствии партнера заниматься тем, что они обычно делают без его участия, – например, работать. Поэтому с партнером придется обговорить все, что вам мешает и что необходимо для спокойной работы. Чтобы адаптироваться к новым условиям, придется договариваться.
2. «Взаперти» очень важно иметь и соблюдать личное пространство. У тревожных людей оно должно быть больше, поскольку они стремятся держать других на дистанции. Оглядитесь, есть ли для каждого из ваших домочадцев место, где он сможет побыть наедине с собой. Желательно, чтобы этим местом не была кровать, обычно неиспользуемые пространства – из расчищенного балкона или закутка в коридоре с креслом и лампочкой для чтения выйдут отличные уголки для уединения. Один из способов оптимизировать пространство квартиры – поделить время пребывания в ней на «смены». Если в вашей семье есть «совы», а чаще это подростки - дайте им карт-бланш. Личное пространство и время позволит пресечь перенасыщение общением и избежать конфликтных ситуаций и раздражения друг друга.
3. «Семейный совет» и выработать совместный план и правила на это время. Вполне возможно, вам понравится вместе что-то обсуждать и находить интересные направления действий или решения. Подумайте, как вы можете совместить некоторые пункты из этих, наверняка, самых разнообразных потребностей. Часто мнения расходятся самым кардинальным образом. Поэтому в условиях изоляции требуется максимально проявлять друг к другу понимание, терпение и внимательность. Подумайте, может мнение партнера поможет вам переосмыслить свое или увидеть другую сторону. Избегая конфликтов с помощью компромиссных решений жизнь станет более осмысленной.
4. Оборудуйте себе место для «побеситься», т.к. это и физическая активность, радость и положительное настроение. А также физические упражнения способствуют нагрузке мозга через тонус мышц. Не даром же существует пословица: «В здоровом теле — здоровый дух». Мышцы и психика связаны напрямую, и поддерживать душевное здоровье с помощью простейших тренировок просто необходимо.

**Вывод: Чтобы быть самому себе хозяином надо конструировать собственный сенсорный поток — читать книжки, слушать музыку, смотреть фильмы, общаться с близкими людьми, загружать себя интересными делами.**

Психолог Кравцова Светлана Валентиновна