Взаперти всей семьей: как сохранить отношения и спокойствие во время карантина?

1. Радость вместо стресса

Наслаждайтесь временем дома, займитесь тем, чем давно хотели заняться.

1. Благодарность вместо страха

Не концентрируйтесь на негативных эмоциях, больше уделяйте внимание тому, за что вы благодарны. Возьмите себе за правило каждый вечер записывать, за что вы благодарны этому дню, что нового, хорошего и приятного произошло сегодня. Этой практикой вы можете заниматься со своими детьми, в том числе и по Skype, обсуждая приятные мелочи.

1. Покой вместо паники

Не впадайте в панику, осознайте, что все эти меры временны. Найдите спокойное место в доме, проведите там какое-то время, переведите дыхание.

1. Порядок вместо хаоса

Внешний порядок помогает навести порядок в голове. Сейчас лучшее время, чтобы провести весеннюю уборку, перебрать гардероб, избавиться от старых вещей, навести порядок на балконе, вымыть окна.

1. Компания вместо одиночества

Общение помогает сохранять жизнерадостный настрой. Поэтому сейчас стоит позвонить или написать друзьям и близким, обсудить последние новости. Еще один плюс: общаясь с другими, вы отдыхаете от общения со своим партнером.

1. Движение вместо пассивности

Двигайтесь всей семьей! Прыгайте, танцуйте, двигайтесь и играйте вместе. Это помогает взрослым снова почувствовать себя детьми. Эффект не хуже, чем от посещения фитнес-студии.