Із введенням карантину в нашій країні та і по всьому світу перед більшістю сімей постало питання: як поєднати роботу, побут та батьківство і не вичерпати усі свої внутрішні ресурси? Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА рекомендує:

**Домовтеся зі своїм “внутрішнім перфекціоністом”**
Багатозадачність, постійна концентрація посилює навантаження на наш мозок і нервову систему. Що робити?
- Пишіть списки справ. Не тримайте усе в голові
- Дозволяйте собі відхилятися від плану
- Якщо відчуваєте, що перенавантажені, викресліть зі списку завдань те, що не є життєво важливим. Запитайте себе “а що станеться, якщо я цього не зроблю?”. І пам’ятайте, не потрібно усі справи виконувати самостійно.
- Постарайтеся не звинувачувати і не злитися на себе, якщо щось не виходить або виходить не так, як хотілося б.

**“Розділяємо і володарюємо”**Коли потрібно одночасно вирішувати і побутові і робочі ситуації можна зіткнутися із неможливістю щось контролювати або довести до кінця.
Що робити?
- Розбивайте великі задачі на декілька етапів
- Не забувайте себе похвалити - “Яка/який я молодець!”. Коли ми задоволені результатом, то гормон дофамін допомагає нам відновити сили, ми відчуваємо приплив енергії.
- Дякуйте дитині за те, що вона спокійно спала, допомагала, робила завдання, грала. Діти дуже чуйно на це реагують, повірте.
- Включіть до списку важливих справ те, що приносить задоволення і починайте з цього.

**Скажемо “НІ” вигоранню**- Робіть 5-10-хвилинні паузи - без думок про те “що мені ще потрібно зробити”, без телефону, соцмереж, новин
- Напишіть список того, що приносить задоволення і є ресурсом. Не забувайте приділяти цьому час
- Споживайте новини дозовано, мінімізуйте інформаційний шум
- Якщо відчуваєте перенапруження - сядьте зручно і дихайте - спостерігайте за своїм диханням
- Навчайте дитину поважати особистий простір і піклуватися про себе. Поясніть, що Вам потрібен час для себе
- Знайдіть спільні заняття, які будуть приносити задоволення та користь вам, і вашим дітям: кіно, мультфільми, настільні та активні ігри, малювання, рукоділля, зарядка, танці. Можна також залучати дітей до спільного приготування їжі, наприклад разом зробити піццу, спекти печиво, тощо
- Не забувайте про повноцінний сон та харчування.

Бережіть себе та своїх рідних, залишайтесь вдома і будьте здорові!!!!!!