***Как избежать конфликтов в семье в период самоизоляции***



*В ситуации, когда несколько людей вынуждены на протяжении долгого времени находиться в замкнутом пространстве, усиливаются проблемы во взаимоотношениях.*

*Негативные эмоции одного члена семьи передаются другому. При этом, чем меньше группа, тем сильнее влияние. Чтобы свести к минимуму конфликты в семье, следует избегать ситуационных ссор, и не заострять внимание на проблемах.*

*Рекомендуется проявлять больше заботы, а также соблюдать личное пространство.*

*При резком порыве негативных эмоций следует взять паузу, сделать несколько глубоких вдохов и умыть лицо холодной водой.*

*Во время такой паузы психологи рекомендуют трезво оценить ситуацию и продолжить общение спокойно.*

*Для сохранения благоприятной эмоциональной атмосферы в доме следует проявлять больше заботы о членах семьи, проявлять внимание и сосредотачиваться на положительных эмоциях.*

 *На пользу также пойдет и совместная деятельность, например, просмотр сериалов или занятие спортом.*

*Также важно каждый день общаться с людьми, живущими вне квартиры, по телефону или в интернете.*

*При этом не следует забывать о личном пространстве и времени. Можно составить расписание и разделить территорию, где у каждого будет свой уголок.*

