**Как помочь себе и своим близким, находясь на самоизоляции.**

Уже больше месяца большинство из нас находятся дома, соблюдая режим самоизоляции. К тому, что происходит сейчас, можно относиться по-разному, но согласитесь, что это необычное время мы будем вспоминать всю жизнь. Самоизоляция – сложный период и для человечества в целом, и для отдельно взятой семьи. Оказалось, что не все мы готовы постоянно находиться вместе. Как сохранить в семье мир? Чем занять детей? Как найти общий язык с подростком? Попробуем найти ответы на эти и некоторые другие вопросы.

Пока все дома: способы бережного взаимодействия. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/poka-vse-doma-sposoby-berezhnogo-vzaimodeystviya/>

Как справится с подростком в самоизоляции? <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-spravitsya-s-podrostkom-na-samoizolyatsii/>

Рабочие практики и советы-антидепрессанты для всей семьи от психолога Людмилы Петрановской. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/lyudmila-petranovskaya-o-karantine-sovmestnyy-opyt-preodoleniya-trudnostey-sblizhaet/>

Как родителю помочь себе в ситуации эмоционального выгорания. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-roditelyu-pomoch-sebe-v-situatsii-emotsionalnogo-vygoraniya/>

<https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/vospitanie/kak-roditelyu-pomoch-sebe-v-situatsii-roditelskogo-vygoraniya/>

Вебинар на тему: 8 правил безопасного общения с подростками: как родителям реагировать на «трудное» поведение ребенка. <https://fcprc.ru/webinars/8-pravil-bezopasnogo-obshheniya-s-podrostkami-kak-roditelyam-reagirovat-na-trudnoe-povedenie-rebenka/>

Вебинар на тему: Ресурсы родителя. <https://fcprc.ru/webinars/resursy-roditelya/>

Вебинар на тему: Специфика преодоления стресса в условиях самоизоляции. <https://fcprc.ru/webinars/spetsifika-preodoleniya-stressa-v-usloviyah-samoizolyatsii/>

Вебинар на тему: Как организовать совместную игровую деятельность родителей с детьми от 1 года до 13 лет в пределах своей квартиры. <https://fcprc.ru/webinars/kak-organizovat-sovmestnuyu-igrovuyu-deyatelnost-roditelej-s-detmi-ot-1-goda-do-13-let-v-predelah-svoej-kvartiry/>