



Чек-лист: как облегчить переезд

Из курса Учебника Т–Ж «Как вести совместный быт»

- Спланировать переезд**
Разделить дела внутри семьи, заранее начать собирать вещи
- Решить заранее, что взять с собой, что оставить, а что отдать или продать**
Чтобы не перевозить все и не разбираться с лишними вещами на новом месте
- Разобраться, что для вас чувство дома**
Какие воспоминания, вещи, события, люди ассоциируются с ним
- При переезде взять с собой вещи, которые помогают создать ощущение дома**
Это могут быть книги, открытки, картины, памятные подарки, сувениры из поездок. Часто кажется, что это не самые нужные вещи, но для чувства дома они важны
- Проверить, закрывает ли новый дом базовые потребности**
Отремонтировать неисправную технику, сантехнику, приобрести обогреватель. Если в доме небезопасно — переехать еще раз
- Наладить рутину**
Готовить завтраки, читать книги перед сном, возобновить онлайн-занятия
- Следить за режимом дня**
Вставать и ложиться спать в одно и то же время, следить за регулярностью и качеством питания
- Поработать над уютом в доме**
Добавить точечное теплое освещение, комнатные растения, натуральные материалы
- Погружаться в новое постепенно**
Сначала наладить быт, а потом уже подумать о социализации и изучении языка
- Дать себе время**
Любить новый дом сразу так же, как старый, не обязательно. Жилище станет домом постепенно, наполняясь важными вещами и значимыми событиями

