



# Чек-лист: как облегчить переезд

Из курса Учебника Т—Ж

«Совместный быт: как ухаживать за домом с близкими»

Если переезд связан для вас со сложными эмоциями и чувствами, попробуйте что-то из чек-листа. Вам могут подойти не все советы, а только часть, а еще для достижения результата потребуется время.

- Разобраться, что для меня 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
- Найти время и попрощаться со старым домом**  
Пройтись по комнатам, вспомнить хорошие события, сказать спасибо старому дому. Так мозгу будет легче завершить важный этап
- Грустить, если хочется**  
Переезд может быть похож на проживание горя и вызвать много разных сложных чувств. Это нормально, главное — не подавлять их и помогать себе проживать их проще
- Проверить, удовлетворяет ли новый дом базовые потребности**  
Отремонтировать неисправную технику, сантехнику, приобрести обогреватель. Если в доме небезопасно — переехать еще раз
- Поработать над уютом в доме**  
Добавить теплое точечное освещение, комнатные растения, натуральные материалы
- Погружаться в новое постепенно**  
Сначала наладить быт, потом уже подумать о социализации и изучении языка
- Наладить рутину**  
Готовить завтраки, читать книги перед сном, возобновить онлайн-занятия

**Следить за режимом дня**

Ложиться спать и вставать в одно и то же время, следить за временем и качеством питания

**Дать себе время**

Любить новый дом сразу так же, как старый, необязательно. Жилище станет домом постепенно, наполняясь важными вещами и значимыми событиями

