

## Как организовать семейный быт и взаимодействие в новой реальности.



Судя по обращениям к психологу, родители сейчас с трудом справляются с возросшим нервным напряжением, очень часто в семье все становится раздражительными, встревоженными и агрессивными, как результат – ссоры и конфликты даже на пустом месте. Очевидно, что нужно искать новые способы самоподдержки и сохранения душевного равновесия в режиме самоизоляции, чтобы дом не превратился в поле боя.

Я регулярно буду выставлять рекомендации, как общаться и взаимодействовать в режиме самоизоляции, чтобы всем было комфортно и безопасно.

Чтобы уменьшить вероятность возникновения конфликта, в первую очередь психологи советуют одновременно простую и очень сложную вещь — снизить ваши требования к себе и к окружающим. Несмотря на поток возможностей, который льется сейчас на вас, не поддавайтесь искушению вписаться во все сразу, психологи в один голос призывают к вашему благоразумию «Не торопитесь! Берегите силы! Они понадобятся вам на что-то по-настоящему важное».

Стресс, в котором сейчас пребывают все без исключения, влияет на вашу эффективность и способность усваивать информацию. Смиритесь, скорее всего, вы не осилите сейчас изучение нового языка. И уж точно не стоит требовать ничего такого от ребенка. Он и без того в шоке от того, как изменился его мир, и сколько лишнего внимания взрослых теперь на него обращено. И, так же как и вы, он испытывает дискомфорт от того, что его пространство сузилось до пределов комнаты. Оставьте ребенка в покое и займитесь своими делами. Приучать его к порядку сейчас тоже не время –

если вы не успели сделать этого раньше, остыньте, займетесь этим потом, когда жизнь придет в норму.

Итак, совет первый и главный – **не брать на себя лишнего и грузить окружающих.** Одно это сделает вашу жизнь и жизнь домашних гораздо легче.

Что еще может помочь:

- Организовать ваш быт таким образом, чтобы максимально уменьшить столкновение интересов
- Научиться выпускать пар, используя приемы снятия напряжения

### **Семейная «планерка» в домашнем «офисе»**

Проведите детско-родительское совещание с повесткой дня и кругом вопросов, о которых вам всем вместе нужно договориться. О том, как организовать и провести переговоры.

Во время переговоров важно дать возможность каждому высказаться, поделиться переживаниями и, главное, озвучить свои потребности. Дети могут попросить несколько часов в день на то, чтобы делать, что захотят, в пределах разумного, конечно, и никто их не будет одергивать. Мама может заказать себе вечерний час на релаксацию и уход за собой, папа чтение книги или просмотр сериала. Смысл в том, чтобы каждый по итогам переговоров получил согласованное со всеми членами семьи время для себя.

Вторая задача после проведения переговоров — составить график дня, в котором необходимо отразить основные режимные моменты — это особенно важно, если вы продолжаете работать удаленно, а дети учиться онлайн. График поможет всем членам семьи ориентироваться в новом ритме жизни: когда можно претендовать на обед (и кто отвечает за этот обед), когда есть время на себя и свои занятия, а когда пришло время побыть всем вместе или отдельно друг от друга.

А	ОСТАНОВКА				
	ХОЛОДИЛЬНИК				
МАРШРУТ	ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ				
ЗАВТРАК	6 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	7 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	8 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	9 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	10 <sup>00</sup> <sub>30</sub>
ОБЕД	13 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	14 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	15 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	16 <sup>00</sup>	
УЖИН	17 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	18 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	19 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	20 <sup>00</sup> <sub>30</sub>	21 <sup>00</sup>
НОЧНЫЕ РЕЙСЫ: КАЖДЫЙ ЧАС С 22 <sup>00</sup> - 5 <sup>00</sup>					

Если дети еще совсем маленькие, то, в основном, ваш график будет описывать совместный режим и договоренности двух взрослых людей. Не лишним будет оговорить в таком случае и совместный уход за ребенком, и разделение бытовых обязанностей.

### ***Позаботьтесь о личном пространстве***

По возможности выделите свой уголок для всех членов семьи, где каждый будет иметь возможность уединиться. Дети могут построить себе квартирные шалаши, поставить палатку прямо посреди комнаты. Попробуйте разделить пространство на участки при помощи ширм или подручных средств, чтобы можно было организовать приватную рабочую зону. Договоритесь об использовании наушников или о возможности разговоров вне общей зоны.

### ***Новые ритуалы общения и заботы друг о друге***

Организуйте семейную почту или доску предложений, куда каждый сможет написать свои пожелания и просьбы, предложить новые совместные занятия и дела. Ведь мы можем и не догадываться, что нарушаем чьи-то границы или не слышим просьб.

Установление четких правил и договоренностей, ведение графика, наличие хоть и небольшого, но личного пространства у каждого члена семьи поможет снизить риск возникновения неприятных инцидентов, которые могут провоцировать конфликты у вас дома.

И еще одна важная рекомендация — **введите традиции и ритуалы заботы друг о друге**. Напишите фанты с приятными жестами и разыграйте их между членами семьи. Например, в течение трех дней кто-то будет заваривать для мамы ее любимый чай, а папе кофе, а кто-то писать записки для сестры с комплиментами, детям достанется чтение сказки на ночь и новая игра от кого-то от родителей или братика/сестрички.

Очень важно искать возможность позитивно и содержательно проводить время вместе. В оговоренное время устраивайте семейные посиделки и чтения, собирайте вместе паззлы, играйте в настольные игры, устраивайте семейный кинотеатр или театральные вечера. Сейчас в свободном доступе огромное множество видеозаписей спектаклей, концертов и даже выставок.

Но, опять же – без фанатизма, если члены вашей семьи интроверты и всем катастрофически не хватает уединения, не стоит насильно тащить семью играть в настолки или ставить домашние спектакли. Можно ограничиться совместным ужином, который вы можете готовить все вместе. Заведите простые семейные ритуалы, например, завершая день называйте 3 причины, почему вы благодарны уходящему дню и чем он был для вас важен. Если в течение дня все занимались своими делами и не терроризировали друг друга – ежевечернее совместное время станет для всех членов семьи радостью, а не тяжелой повинностью.

## Способы снятия напряжения



### *Дыхательные техники*

В момент сильного эмоционального напряжения уединитесь на несколько минут и, удобно усевшись и выпрямив спину, начните вдыхать, считая про себя до четырех. После короткой паузы в 4 счета выдыхайте,

также считая до четырёх. Всё время дышите через нос. Чтобы усложнить технику, считайте до шести или восьми. Следите, чтобы вдох, пауза и выдох были одной длины. Попутно можно включить спокойную приятную музыку у себя на телефоне в наушниках.

### ***Возможность выговориться***

Одним из простых способов справиться с раздражением, агрессией, усталостью и другими неприятными эмоциями является возможность выговориться и поделиться наболевшим. Говорите с близкими о том, как меняется их мироощущение и эмоциональное состояние, что их беспокоит и тревожит. Часто достаточно всего нескольких минут, чтобы выслушать своего ребенка, пожалеть его и выразить сочувствие. Для этого можно использовать **технику присоединения к ситуации**:

• *Я тебя понимаю, всем нам сейчас трудно. Мне тоже много чего не нравится, но нужно время, чтобы все наладилось.*

• *Я сожалею, что ты не можешь гулять с друзьями и ходить на танцы, мне тоже очень не хватает встреч и поездок. По кому из друзей ты скучаешь больше? Как у них дела?*

Можно порекомендовать ребенку позвонить на **Детский телефон доверия 8 800 2000 122** и получить дополнительную поддержку: обращаться за помощью в напряженные минуты нормально, это забота о себе и самый простой способ поговорить с тем, кто готов слушать вас профессионально.

### ***Простые движения***

При повышенном напряжении вам на помощь придет **двигательная активность**. Начните утро с простых физических упражнений, попросив близких уважать ваш ритуал. Используйте имеющиеся спортивные снаряды и тренажеры.

Это работает: во время стресса наш организм активно вырабатывает адреналин и кортизол, из-за чего снижается иммунитет, повышается артериальное давление и уровень сахара в крови — мы испытываем нервное возбуждение и становимся более агрессивными. Через короткое время после физической нагрузки вы заметите, что стали гораздо спокойнее: вам на помощь придут высвобожденные эндорфины — гормоны счастья.



### ***Письменные техники***

Справиться с раздражением помогают **письменные техники**. Напишите на листе бумаги все то, что вы чувствуете в данный момент, выплесните вашу злость, раздражение, усталость, а затем порвите листок на мелкие кусочки.

Можно использовать техники самоподдержки: подумайте о том, что поможет вам справиться с этим состоянием, найдите ресурс, который поможет пережить эмоциональную бурю. Только эти записи рвать не нужно, а лучше беречь и возвращаться к ним в трудные моменты:

*«Мне сложно сейчас с ребёнком, зато я научусь ...»*

*«Я справлюсь, потому что...»*

*«Чтобы справиться с этим, мне просто нужно...»*

В непростые времена особенно важно поддерживать друг друга, проявлять заботу и внимание, учиться взаимопониманию и проявлять любовь. Психологи считают, что семейное счастье не обходится без трех слов: «спасибо», «люблю», «извини». Не забывайте говорить их друг другу и постарайтесь сделать время, проведенное с семьей, приятным и комфортным.