

Как избежать конфликтов в семье в условиях самоизоляции.

Психологи во избежание конфликтов в семье в условиях режима повышенной самоизоляции советуют брать паузы и больше времени уделять себе.

Находиться в четырех стенах не просто, именно поэтому специалисты считают важным договориться с близкими *о личном пространстве*.

- Во время самоизоляции и удаленной работы в жизни людей неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Это может вызывать ощущения напряжения, подавленности и дискомфорта.

В случае возникновения ссор и конфликтов главное - вовремя *взять паузу*.

Для снижения риска возникновения негативных состояний и острых эмоциональных переживаний психологи советуют заранее планировать дела на день, включать в повседневную жизнь *физическую активность*, а также задействовать дистанционные способы для досуга и самообразования.

Многие семьи, угрозой распространения коронавируса брошенные в тесные квартиры, могут испытать реальные трудности в общении. Неожиданно свалившаяся возможность побыть вместе на самом деле представляет серьезную опасность. Но не для всех семей, а лишь для некоторых. Психологи рассказали как сохранить добрые семейные отношения в условиях карантина.

Как скорректировать сломанный ритм жизни

Самый известный анекдот последней недели звучит следующим образом: если лекарство от коронавируса не изобретут врачи, то это сделают озверевшие родители. Действительно, COVID-2019 сломал привычный ритм жизни. Родители, ежедневно проводившие в офисе не менее восьми часов, и дети, выплёскивавшие энергию в школе и детском саду, в режиме самоизоляции вынуждены проводить 24 часа в сутки под одной крышей. Дни, которые раньше пролетали незаметно, тянутся теперь чрезвычайно долго. Но на что могут рассчитывать семьи и как они могут пережить не только вирус, но и друг друга?

Как считают некоторые психологи, в меньшей степени риску подвергаются семьи, в которых требовательность друг к другу понижена. В этих семьях, «нет врождённого неврастеничного перфекционизма». Если сверхтребовательность присутствует, то тогда под эту планку подстроиться всё равно не удастся, и будут возникать конфликты.

Если люди уходят на карантин с мнением, что конфликтов быть не должно, в семье всегда должны быть мир и понимание, то любая искорка тут же возгорится в пламя. Полыхнуть может очень сильно. Другие подходят более

реалистично, говоря себе: «В моей семье могут быть конфликты, тем более что мы так неожиданно все собрались, и это ни хорошо и ни плохо, это просто часть сегодняшней жизни». Тогда человек более лоялен к конфликту.

Семейные психологи считают, что именно сейчас самое время *строить планы*. Как минимум на день вперёд. Естественно и спонтанно вряд ли получится: надо организовать заранее, решить, чем завтра будете занимать себя и чем — детей. Когда площадь квартиры небольшая, то если всех не рассредоточить, это плохо закончится. Родители начнут ссориться, дети станут на это смотреть. Только внутренняя организованность в семье помогает пережить самоизоляцию.

Особенно тяжело, если дома сразу несколько маленьких детей. Родителям непременно заранее надо договориться, кто и чем их будет занимать и в какие часы.

Необходимо отказаться от спонтанностей — они только приведут к ссорам. Если плана на день нет, то дети будут капризничать или прилипнут к телевизорам. В первом случае они способны довести родителей до иступления, во втором нет ничего хорошего для их здоровья.

Тревога сегодня есть у всех. Какой сценарий в условиях пандемии будет реализовываться, не всегда непонятно. Больше всего невротизируют попытки найти в Интернете какие-то радикальные способы борьбы с коронавирусом, считают психологи. И напоминают: информация извне от нас *не зависит*. И если внутри семьи не будет понимания происходящего, то это породит полный хаос. Спасут ячейку общества от конфликтов только *дисциплина* и умение работать с *отношением* к окружающему миру.

Надо работать с отношением к ситуации, и тогда ситуация перестанет угнетать. Сейчас люди больше сосредоточены на том, что они потеряли, и у них поэтому не работает вектор, направленный на возможности. А их открылось довольно много: есть время пообщаться, научиться взаимодействиям или как минимум поиграть наконец-то в настольные игры.

Чтобы минимизировать влияние неожиданной самоизоляции, в семье по возможности следует придерживаться нехитрой *инструкции*:

Будьте правдивы — это ослабляет страх

Очень важно, чтобы родители прислушивались и сопереживали страхам своих детей и при этом правдиво говорили о ситуации в объёме, соответствующем

возрасту ребёнка. Решающее значение для ослабления страхов детям даёт чувство контроля, например, над личной гигиеной.

Отладьте быт, но без фанатизма

Поддержание рутинных бытовых дел важно, но оно не должно быть слишком строгим. Мамам, прежде чем они сядут за компьютер ради работы на удалёнке, рекомендуется принять душ, одеться и сделать макияж. Папам — всё то же самое, но с заменой макияжа на активные физические упражнения.

Не залипайте у телевизоров

Длительный просмотр телепрограмм может оказать довольно глубокое влияние на настроение. Избегайте новостных программ и псевдонаучных передач, муссирующих тему пандемии.

Продолжайте двигаться

Поддержание физической активности очень важно для повышения настроения. Рекомендованы бег на месте, бег по лестнице, игра в мини-баскетбол или футбол (если речь идёт о загородном доме).

Ставьте себе выполнимые задачи

Ощущение того, что что-то было достигнуто в период изоляции, будет иметь важное значение как для детей, так и для их родителей. При этом очень важно выделять время для занятий, которые просто заставляют вас чувствовать себя хорошо, — например, выпить чашечку чая на балконе.

Дайте друг другу пространство

Уважение к одиночеству очень важно. Чередуйте семейные ритуалы, такие как совместный ужин или просмотр кино, с моментами, когда каждому надо побыть наедине с собой.

Оставайтесь всегда на связи

Уделяйте время для друзей в социальных сетях или на общение по телефону. Взаимная социальная поддержка заключается в том, чтобы дать понять другим людям, что вы помните о них и хотите убедиться, что они в порядке.

Савинова Н.Н. педагог-психолог лицея №2