

«Весело и с пользой»

«Дом — работа — дом» — привычный сценарий жизни, который поддерживает в семьях благоприятную обстановку. Каждый занимается своими делами, имеет хобби и возможность побыть наедине с собой, что в условиях самоизоляции становится непозволительной роскошью. Детям хочется гулять, родителям — тишины, а собаке — гонять голубей, которые нагло сидят за окном. Всё это усугубляет и без того нестабильное положение.

Как же спокойно сосуществовать в условиях карантина и не заработать к его окончанию нервный тик? Основные правила, которых необходимо придерживаться.

Правило первое: личное пространство



Желание побыть наедине с собой, посмотреть в тишине сериал или поговорить с котом — не повод для посещения психолога, а сохранение личного пространства. В условиях самоизоляции возможность насладиться одиночеством есть не всегда, если есть вообще.

— Первые несколько дней человек не обращает внимания на постоянное нахождение в окружении членов семьи и отсутствие возможности уединения. После — ему просто критически необходимо побыть одному. Он становится раздражительным, начинает срываться по мелочам, а действия родственников, соседей раздражают всё больше!

Для смягчения ситуации первое, что **нужно сделать**, — попытаться договориться, найти компромиссы, по возможности оставлять друг друга в комнате в одиночестве хоть на какое-то время. Главное, объяснить, что вы устали не от конкретного общества, а от отсутствия личного пространства, необходимого всем для нормального функционирования.

Правило второе: ищем решение без конфликтов



В обычных условиях день расписан по минутам как у взрослых, так и у детей, но в условиях карантина исчезают такие важные элементы, как утренние сборы, поездки из точки А в точку Б, так что появляется много свободного времени. Многие не понимают, чем его занимать, и вся семья ходит по комнатам, напрягая друг друга.

Во-первых, нужно составить чёткий план на день, во-вторых, родителям нужно понимать, что новые условия — это стресс и для детей. Ругать и наказывать за плохое (в глазах непривыкших родителей) поведение — в корне неверный подход.

— Родителям стоит задуматься, откуда у них «неуправляемые» дети. В магазине брак подбросили? Очень часто проблема в самих взрослых, дети либо копируют увиденную модель, либо подстраиваются. Для начала нужно разобраться со своей головой, и если смена климата в семье не помогает, то тогда можно искать причину извне.

Многие неприятные моменты можно переводить в игру, с её же помощью — объяснить ребёнку о ситуации в мире, о том, почему нельзя поиграть с друзьями и сходить в кино.

Правило третье: помощь и поддержка



Самоизоляция — это не отдых: многие родители работают на удалёнке, а дети — учатся. Если до этого мамы и папы максимум проверяли дневник, то теперь нужно помогать. Старшие неплохо справляются сами, а вот младшие не всегда уверены даже в написании собственного имени. Это начинает выводить родителя, который привык к чёткому выполнению задач, а не ежеминутным отвлечениям на птичку и «хочу пить».

Уроки опять же нужно вписать в график, выделив им определённое количество часов, а также настроиться на то, что ребёнок может путать плюс и минус, неправильно называть букву, криво чертить прямую и ставить кляксы. Это не должно бесить. Не нужно кричать, дети слишком восприимчивы к реакции родителя, и во взрослой жизни это может вылиться в комплексы и страхи. Советую родителям не объяснять ребёнку то или иное правило, а попробовать изучать его вместе с ним. Ему будет интересно, что родитель тоже учится и показывает свой пример, а вы — сможете освежить знания, возможно, узнаете что-то новое.

Правило четвёртое: время вместе



Несмотря на необходимость в личном пространстве, самоизоляция — это возможность не разойтись по углам, а провести время вместе, построить совместный быт, научиться всей семьёй чему-то новому, будь то написание картин или йога.

— Есть много семейных занятий, настольных игр, различных челленджей ([#Делайдело72](#)), онлайн-марафонов в социальных сетях, в которых можно всей семьёй принять участие, проектов ([«Лучше дома»](#)), онлайн-проект Семья#ПроВсё! и т.д. Конечно, для этого всего нужно больше общения и взаимопомощи.

Уважаемые родители! От того, какую среду мы создаем у себя дома, в своей семье, зависит, каким вырастет ребенок. Хотим, чтобы ребенок умел говорить – в семье должно присутствовать общение. Хотим, чтобы вырос читающий ребенок – книги

в жизни семьи должны занимать важное место. Чем бы Вы не занимались: играли, рисовали, смотрели кино – помните, что у ребенка высокая потребность в общении с родными людьми. Помогите ребенку удовлетворить эту потребность! Это будет основой для доверительных отношений в будущем.

Здоровья вам и вашим семьям!

