

Рекомендации: «Как строить отношения с семьей в период самоизоляции»

Наш привычный ритм жизни изменился, у многих появилось больше свободного времени, которое можно посвятить близким людям, интересным увлечениям, спорту. Но уже после нескольких дней нахождения в самоизоляции мы поняли, что не все так просто. Дома все друг от друга устали, нет никакой возможности даже для минимального уединения. К тому же ощущается достаточно высокий уровень тревожности из-за ситуации в мире.

Поэтому, чтобы в семье снова воцарился мир, необходимо придерживаться определенных правил:

1. Необходимо организовать жизнь точно так же, как если бы ничего не произошло: дети учились, а их родители ходили на работу. Старайтесь жить по привычному графику будних и выходных дней. Не сбивайте себя с ритма.
2. Составьте для себя режим дня и список дел, которые необходимо сделать. Причем записывать стоит даже самые простые действия, даже если это будут мелочи в виде мытья посуды, потому что график дня создает опору и помогает испытывать ощущение стабильности.
3. На период изоляции семьям нужно определить правила общения, личные границы, начать говорить друг с другом о своем настроении, планах, о времени нахождения в той или иной комнате. Чтобы избежать конфликтов, чаще задавайте себе вопрос: «Почему должно быть так, как я хочу? Почему все должно быть по-моему?» Кроме того, общаться друг с другом нужно вежливо, следить за речью, а также избегать упреков в адрес друг друга.
4. Придется договариваться - всем членам семьи нужно определить рабочие часы, часы отдыха и перерывов. Примите за правило, что в рабочие и учебные часы бытовые вопросы не должны решаться, как если бы дети были в колледже, школе, а их родители – на работе. Постоянное переключение с домашних дел на рабочие и учебные моменты будет эмоционально опустошать и снизит продуктивность выполнения работы. Во время выполнения трудовой и учебной деятельности желательно исключить все отвлекающие факторы: телефон, социальные сети, развлекательные сайты и др.
5. Выделите время для близких людей. В график надо включить время для полноценного общения со всеми членами семьи: совместный просмотр

фильмов, настольные игры, семейный ужин. Берегите ваши личные и семейные ритуалы и оставляйте любимые неизменными, даже если что-то кажется нереализуемым, попробуйте подстроиться с учетом обстоятельств.

6. Не следует ограничивать свое общение на домочадцах. Желательно поддерживать онлайн-контакт с друзьями и родственниками, собирать свою компанию друзей с помощью видеосвязи.

7. Нужно определить свою рабочую зону, чтобы не мешать друг другу. Если разойтись по комнатам не представляется возможным, то необходимо чем-либо разграничить зоны в комнате, чтобы возникло ощущение личного пространства.

8. Попробуйте креативно подойти к бесконечному нахождению дома. Несмотря на то, что культурные площадки города закрыты для посетителей, музеи готовы провести вас по своим галереям онлайн бесплатно.

9. Посмотрите на период нахождения дома как на поиск новых возможностей. Используйте это время для того, что всегда откладывали: начните онлайн-курсы, домашние тренировки, новые хобби.

10. И, конечно же, контролируйте объем и качество поступающей к вам информации: ее переизбыток способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи.