

## **Несколько недель изоляции с семьей. Что может пойти не так.**

Если вы родитель и отмечаете у себя и в своей семье такие проявления:

- с каждым днем непослушание и капризы ребенка нарастают
- к вечеру устаете хуже, чем на работе
- нет возможности уединиться, взять тайм-аут
- нет шансов заняться своими делами и, тем более, бездельем
- нет информации, непонятно как жить завтра, и это выматывает само по себе
- нет сил быть спокойным и позитивным при домочадцах,

то психологи предлагают попробовать следующее:

1) Соблюдать режим дня. На первом месте!!! Причем и для детей и для взрослых. Это как раз и есть та определенность в жизни, которой сейчас так не хватает. Наши нервы больше всего истощаются в ситуациях неопределенности, мозг постоянно пытается решить, что делать и как жить, неспособен переключаться на другие мысли. Мы начинаем вариться в бесконечном круговороте чтения новостей, тревоги за родных, работу, деньги и т.п. На остальное организма уже не хватает, и начинают нарастать неожиданные сложности, которые наша нервная система просто упустила в своем круговороте. Потратьте несколько дней, чтобы ввести дома режим (что, в какой последовательности и в какое время дня происходит). Все дома станут спокойнее, количество капризов уменьшится, так как ни вас, ни детей не будет закливать хотя бы на круговороте «что сейчас делать?». Сюда же можно добавить соблюдение (или даже создание) семейных ритуалов. Это когда что-то происходит по одной и той же схеме всегда. Завтрак в пижамах, ужин всегда красиво сервирован, при входе в дом обязательно руки с мылом, перед сном всегда обнимашки... Это не режим дня, но соблюдение определенных ритуалов, и это тоже признак стабильности и надежности мира.

2) Составить список занятий. Придумать на ходу, чем занять ребенка или за какое дело (или отдых) хвататься самому, пока ребенок отвлекся, непросто. Не приходит в голову нужное занятие в нужный момент. Это нормально. Лучше выбрать 15 минут в хорошем настроении и устроить мозговой шторм – выписать целый список занятий, которыми можно заниматься в течение дня. Это и домашние дела, и уроки, и игры, и давнишние планы. Можно разбить этот список на несколько: что можно делать всей семьей, что каждому отдельно, что в паре родитель-ребенок и т.п. Списки эти вешаете на стену и можете дополнять в любой момент. Но самое главное – залезаете в эти списки, когда надо чем-то заняться!!! И вот тут-то и выясняется, что они помогают, так как вы сами уже позабыли, что там напридумывали. А еще у детей со временем проявляется другой эффект – они не хотят ничего из этого списка и срочно придумывают себе дела сами.

3) Про одиночество. Изоляции в доме, где живет семья, на самом деле нет. Наоборот, мы все время вместе с близкими, вынуждены заикливаться друг на друге, причем на самой короткой дистанции. Такое нарушение личных границ очень выматывает. Даже самому маленькому малышу важно в течение дня оказываться одному, в своем пространстве и в тишине. Может быть, это будет свободное время, а может быть, будет какое-то дело, но каждому из членов семьи надо хотя бы 30 минут времени в абсолютном одиночестве в течение дня. Если вы или ваши дети такой потребности не ощущаете – прямо-таки заставляйте себя. Сон не считается. Погулять одному, потупить взглядом в стенку, сделать задание в тетрадке, да даже попрыгать и раскидать все игрушки – главное, одному. Это позволит вам всем перезагрузиться и с большим спокойствием и радостью продолжить общаться. А для детей есть и еще один бонус – учиться занимать себя самостоятельно, это очень важный навык самостоятельного человека. Особенно, если запретить в этот период пользоваться компьютером.

4) Про физические нагрузки. Да, старый всем уже известный совет, НО работает. В усталом теле спокойный дух. Это не обязательно спорт или медитация. Генеральное мытье пола, пройтись граблями по газону, почистить и упаковать зимние вещи в кладовку – отлично выматывает. Причем и вас и детей. Если двигаться и уставать не только в доме, но и на открытом воздухе, то эффект усиливается. Любое занятие, которое требует физического напряжения. Если совсем ничего в голову не приходит – отлично работают прыжки и приседания. Вечер настал, а дети бесятся и орут – 20 приседаний. Чувствуете, что внутри вас самих разгорается истерика? Подпрыгните 50 раз.

5) Про ощущения. Хочется выделить этот пункт отдельно, не все про роль ощущений знают. Когда мы получаем различные, особенно новые, ощущения от мира, наш организм начинает увлеченно заниматься их обработкой. Мы заняты, чувствуем себя живыми, не выпадаем в тревогу, как говорят, присутствуем в «здесь и сейчас». Итак, видов ощущений у нас много, есть чем заняться:

Слушать – музыку, природу, подкасты...

Смотреть – кино, картины, деревья за окном, менять освещение дома в течение суток.

Пробовать - новые на вкус блюда, продукты, которые редко едите обычно.

Нюхать – те же новые блюда, ароматические палочки, забытые духи, просто сидеть на балконе и вдыхать весенние запахи.

Прикасаться – принимать душ, делать массажики (рельсы-рельсы шпалы-шпалы прекрасный вариант!), обниматься, похлопывать друг друга.

Нарушать равновесие – качаться, кружиться, крутиться, резко менять положения тела – это все занимает наш вестибулярный аппарат.

Любые новые ощущения занимают и развлекают наш мозг, говорят о том,

что мы живем, причем активной жизнью, насыщают.

б) Про внимание. Нам всем очень не хватает внимания. Ведь общение с другими людьми, ограниченное сейчас, это не только обмен эмоциями и информацией, это еще и получение внимания. Так вот. Самый насыщающий способ дать внимание – это оказывать его целенаправленно и индивидуально. 15 минут раскрашивать раскраску со старшим ребенком, 10 минут собирать конструктор или даже просто кормить кашей младшего, полчаса перед сном посмотреть кино в обнимку с мужем, 10 минут поговорить с бабушкой о погоде и фиалках, 20 минут поглотить в душе с самой собой... Главное – эти минуты вы не делаете ничего параллельно, вы направлены только на этого человека (да-да и самого себя тоже). Можно оказывать внимание кому-то и параллельно с другими делами, но тогда концентрация вашего внимания снижена, и его может не хватить. А то еще адресату и вообще обидно станет, что вы все время отвлекаетесь. Честно поиграть с ребенком 20 минут и потом спокойно в одиночестве приготовить обед легче, чем 2 часа готовить обед, постоянно отвлекаясь на пристающее чадо. Каждый из вас получит свое личное внимание, говорящее о том, что он есть на этом свете, важен и любим.

7) Про поддержку. Это передача человеку тепла, любви, разделение его эмоций и мыслей, присутствие в жизни событий, дающих энергию и удовольствие. Обычно мы получаем поддержку через общение, а сейчас оно в основном с домашними. Давайте получать и оказывать поддержку правильно. Поддерживающим является общение с человеком на интересные ему темы. Обсуждение обеда или совместное выполнение домашних заданий – это общение, но поддержки не дает. Просто выслушать о чем говорят ребенок и супруг, задать вопросы про его занятия – это лучше. Кроме разговоров хорошей поддержкой являются обнимашки и слова любви и похвалы.

И не забывайте и про себя, вы же тоже полноценный член семьи. Приходите под бочок к супругу, позволяйте себе выговориться приятелю по телефону в течение дня и запишите в расписание дня полчаса на любимую вышивку крестиком. Да-да, еще один вариант получения поддержки – это любимые дела, хобби. Пусть они глупые или бесполезные, уделяйте им время сейчас, они придадут сил.