

Карантин – это хороший шанс наладить отношения в семье

Как найти баланс между работой и детьми

На время карантина люди вынуждены переходить на удаленный режим работы и исполнять свои обязанности из дома. Однако это не так просто осуществить, если рядом все время находится ребенок, который требует внимания к себе. Родителям необходимо между собой договориться, например, в какое время они будут заниматься посменно и также установить какой-то вечерний часок или 40 минут, когда они вместе будут делиться своими наблюдениями, беспокойствами, связанными с их детьми. Важно учесть, что разговор между родителями должен происходить не при детях. Такая коммуникация между супругами позволит наладить связь друг с другом и удержать фокус на детях. «Потому что в выборе между работой и детьми нужно всегда выбирать детей».

В целом карантин - это скорее дополнительный шанс для всех членов семьи наладить отношения между собой и узнать друг друга лучше.

Главное – уметь договариваться. Привычный уклад жизни заключается в том, что утром все члены семьи расстаются, так как уходят на учебу и работу, а вечером снова встречаются. Поэтому пребывание вместе все время – это настоящее испытание для семейных отношений. Самое главное здесь – это умение выстраивать друг с другом конструктивный диалог и говорить о своих желаниях и потребностях.

"Можно договариваться хотя бы, что, если ты приходишь откуда-нибудь домой, и если тебе это нужно, то первые 20-30 минут тебя не трогают. Не зовут ужинать, не разговаривают с тобой. Просто дают время сначала прийти, переодеться, подумать о чем-то своем, возможно, принять душ, и, когда ты уже сам будешь готов, начинать диалог.

Главная задача родителей и других взрослых – это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей. И не потерять свое.

В помощь вам есть средства и орудия для установления позитивных отношений в семье: это игры и игрушки, совместная деятельность и детское творчество.

Игры и игрушки

Здесь важно учитывать возраст детей.

Для дошкольника можно превратить карантин в игру: халаты, маски, и другая атрибутика «больницы» могут быть настолько востребованы, что ребенок надолго увлечется, а «пациентами» будут куклы, мишки и другие игрушки. Не запрещайте детям играть в «страшный карантин», даже со смертельным исходом, через игру ребенок овладевает своими страхами и тревогой и приходит к счастливому концу.

Младшим школьникам можно ненавязчиво предложить увлекательный «КВЕСТ- карантин», где главный герой Вирус может превращаться (мутировать), прятаться и убегать, а его ищут и сажают в особую клетку на замок и так далее – на помощь бурная фантазия ребенка.

Старшеклассникам дать задание «разработать вакцину» и написать свою инструкцию о защите, поговорить о социальной ответственности каждого не только за себя, но и за наиболее слабых и уязвимых людей, в соответствии с девизом «Если бы президентом был я». Дети могут подключать сверстников, друзей и обсуждать стратегию по противодействию пандемии по Скайпу или телефону. Конечно, Ваше участие может быть востребовано, но не в полной мере, главное – предложить идею.

Совместная деятельность

Организация детско-родительской *совместной деятельности* – чудесное средство и орудие для создания позитивных отношений. Мы забыли о ней и стоит вернуться: к помощи детей на кухне (замесить тесто для блинчиков, вымыть посуду, натереть свеклу или морковь, накрыть на стол); а также достать белье из машины, подмести пол, протереть пыль. Ваша выдумка и фантазия по превращению скучных обязанностей в осмысленное и приятное взаимодействие, при посильном участии детей в делах семьи откроет новые грани семейного единства.

Детское творчество

Детское *художественное творчество*: рисование, лепка, аппликация, вышивки, изготовление поделок и многое другое – прекрасное средство не просто занять ребенка в режиме изоляции, но и предоставить ему возможность для самовыражения и арт-терапии в переживании экстремальной ситуации. Здесь настоящий простор для креативности. Например, при отсутствии песка можно тем не менее в домашних условиях организовать *песочную терапию*: для этого нужен поднос (годится форма для запекания) и разнообразные мелкие игрушки (человечки, машинки и транспорт, растения, тряпочки – все, что найдется). Емкость заполняется крупой (гречка, манка, пшено) и придумывается название/тема для построения картины мира. Картины, созданные ребенком, лучше сфотографировать и сохранить на память.

Детский рисунок, как известно, прекрасное диагностическое и психотерапевтическое средство, через него открывается скрытый смысл событий и явлений, а также возможность устранения негативных психо-эмоциональных отношений.

Если, все же несмотря на Ваши усилия, ожидаемого порядка и спокойствия в семье в этот сложный период не удалось организовать, и Вы изнемогаете от навалившихся проблем, предлагаем психотерапевтическую пятиминутку.

Ослабление (выход) из стрессовой ситуации. Упражнение на 5-8 минут.

1. Сядьте удобно (если возможно – в кресло) и расслабьтесь. Закройте глаза.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха (на счет 2-3) и длинных выдоха через присомкнутые губы (на 10-12).
3. Теперь представьте то, что Вас волнует, расстраивает, возмущает в каком-то виде, в цвете и плотности (клубок, пятно, камень, дым, символ и пр.) и определите, где в теле оно разместилось.
4. При вдохе Вы, как бы вбирая свет и тепло, направляете их при выдохе мысленно в то место. Медленно и постепенно с каждым вдохом/выдохом оно просветляется, размывается, меняет цвет и плотность, как бы растворяясь.
5. Завершение. Откройте глаза. Сделайте вдох/выдох, потянитесь, поднимая руки вверх. Улыбнитесь, подумайте и скажите: «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!».
6. Если не получится с первого раза, не огорчайтесь! Как только появится возможность, вновь сделайте это упражнение и с каждым разом будет все легче.

Эти краткие рекомендации помогут Вам в это сложное время сохранить душевный мир и покой в семье.