

Организация семейного пространства в условиях самоизоляции

Кирилина Тамара Ивановна, педагог-психолог

За последние несколько дней жизнь весьма изменилась, большинство семей оказались дома в полном составе на режиме самоизоляции: родители работают из дома, в школах вводят удаленную форму обучения, в детских садах рекомендуют поберечь детей, пожилые члены семьи пока не могут уехать на дачу.

Стесненные жизненные обстоятельства диктуют определенные условия проживания дома. Ведь два привычных выходных дня до самоизоляции явно отличаются от тех уже прожитых дней на данном режиме. Все дома, не хватает места – занят любимый диван, возникает вопрос «Кто будет пользоваться компьютером?», выходить на улицу не желательно, начинаются трения, дети шумят, у бабушки болит голова, а мама не успевает поработать, так как младший требует внимания, а папа недоволен тем, что сын включил музыку на громкий режим, и невозможно вести переговоры по телефону.

Можно воспользоваться следующим тайм-менеджментом семейного проживания.

Тайм-менеджмент – это способ осознанного контроля за расходом своего времени на различные виды активности. Цель: сделать более продуктивными и труд, и отдых.

Кто же и как будет организовывать эффективные условия проживания? Предлагаю вам схему семейного тайм-менеджмента на материалах кандидата психологических наук Натальи Мухиной.

Семью образуют два человека, и в первые годы совместного проживания именно они устанавливают правила, традиции своей семьи. Поэтому именно **супруги должны стать главными** (именно родители: папа и мама) в организации семейного пространства в условиях самоизоляции.

Иногда в квартире проживают несколько семей в виду различных жизненных ситуаций, тем не менее, именно кто-то двое должны взять на себя роль организаторов, и в дальнейшем собрав остальных взрослых, начинать договариваться о жизненном пространстве. И только потом по убывающей возрастной вести разговор с другими членами семьи.



Выразить это можно так:



+ **Остальные взрослые**

+ **Другие живущие на одной территории**

Иерархия по вертикали

Команды по горизонтали

Вопросы, которые необходимо обсудить:

А) Как организовать дома места учебы и работы для всех членов семьи одновременно?

- 1. Провести анализ/ревизию того, что уже есть, то есть было до самоизоляции**
- 2. Выявить и прописать потребности в пространстве и месте для работы/месте для работы/учебы и отдыха каждого в период самоизоляции**
- 3. Опросить и прописать условия, необходимые для каждого для работы/учебы и отдыха (тишина, ТВ, аудио и другое)**
- 4. Взрослым членам семьи, начиная с супругов, выбрать 2-3 варианта мест для своих работы/учебы и отдыха**
- 5. Предложить то же сделать детям, начиная со старших**
- 6. Выбрать оптимальный вариант для ВСЕХ, совместив написанные пожелания от каждого**
- 7. Нарисовать и вывести схемы расположения всех на одной территории:
- во время работы/учебы
- во время отдыха**

Б) Создание плана жизни семьи в условиях самоизоляции, учитывая интересы всех её членов?

- 1. Написать график жизни и работы/учебы **каждого члена семьи** до самоизоляции**
- 2. Написать график жизни и работы/учебы **каждого члена семьи** во время самоизоляции**
- 3. Сравнить графики **каждого** и выявить зоны ВРЕМЕНИ: рабочего/учебного, отдыха, свободного/дополнительного**
- 4. Написать график до самоизоляции «жизни территории», где сейчас все находится (в период самоизоляции)**
- 5. Учитывая созданные схемы расположения/места всех **ВО ВРЕМЯ** самоизоляции, составить план времени занятости территории **для всей семьи**: кто, где, когда находится**
- 6. Собраться всем вместе и обсудить/согласовать план жизни и работы/учебы на данной территории**
- 7. Нарисовать и вывесить в доступном для всех месте**

В) Организация времени для быта, работы/учебы, общения и развлечений без выхода из дома

1. Отдых - святое дело!

2. Нужно место и время побыть одному так, как ему/ей хочется (НЕ в ущерб другим)

3. Совместное время проведение – наибольшая ценность, и его важно разнообразить

4. Быт – это жизнеобеспечение всех и каждого: участвуют ВСЕ – каждый выбирает себе свой вклад/роль/обязательства/труд

5. Распределение дел: от супругов поступает список, все распределяют его между всеми

6. Выполнение – это важный результат, он должен быть замечен и позитивно оценен

7. Кто не умеет, просит помощи, и его учат: идея в том, чтобы все стали более умелыми и самостоятельными

8. Работа/учеба каждого важна и при этом НЕ отменяет бытовые работы и отдых

9. Развлечениями важно охватывать интересы каждого

10. Обращайте внимание на то, что жизнь меняется, а не стоит на месте, и именно Вы создаете ее динамику

Как заинтересовать в сотрудничестве наименее сознательных? Только не запугиваниями и угрозами. Обсудите список имеющихся задач, разделите их так, чтобы никто не был перегружен. Не бойтесь перехвалить друг друга за любое проявление идей и инициативы.

Приучите своих домочадцев к ежевечерним разговорам, обсуждайте повестку дня с юмором, благодарите их за любые проявления доброй воли - даже если результат вас совсем не радует. Искреннее желание - это бесценно.



Как видите, тайм-менеджмент в период самоизоляции поможет нам сплотиться, научиться общаться, совместно принимать решения.