

## Как вести себя в самоизоляции

Введение карантинных мер и тотальный переход на режим самоизоляции прежде всего подразумевает, что главной задачей для всех нас сейчас является физическая защита себя и своей семьи.

Несмотря на то, что многие родители с воодушевлением восприняли период самоизоляции как дополнительную возможность побыть дома с детьми, сегодня многие семьи уже сталкиваются с явлениями, омрачающими эту радость. Психологи объясняют, что наиболее негативное влияние на семейный климат оказывает переживание фрустрации (несоответствие желаний имеющимся возможностям). Изоляция ограничивает не только наши желания, активность, коммуникации, но буквально все, к чему каждый из нас привык. Фрустрацию испытывают как взрослые, так и дети, и именно она является причиной появления агрессивности у членов семьи по отношению друг к другу.

Важна психологическая защита, которую в замкнутых условиях ребенку могут обеспечить только взрослые.

Психологи разработали рекомендации, следуя которым, можно экологично организовать свою жизнь и жизнь своих детей, сохраняя мир и здоровые отношения в семье.

***Каждый из нас мечтал отдохнуть от работы, провести время с семьей, просто побыть дома. И вот это время настало!***

- 1) Планируйте не только свою работу домашних условиях (если работаете в удаленном режиме), но и общение с близкими. Необходимо планировать развлечения, игры и обучение online. За свежими идеями обращайтесь к социальным сетям и интернет-ресурсам.
- 2) Если у вас еще нет семейных традиций, самое время их создать (например, совместные танцы, караоке, игры: лото, «Монополия» и др.).
- 3) Каждый имеет право на уединение и паузу в обсуждении конфликта. Если у вас дети-подростки, старайтесь избегать провокаций, манипуляций и импульсивности. Приоритет – диалог. Помните, что дети в любом возрасте все слышат, чувствуют и многое понимают.
- 4) Планируйте физическую активность с детьми.
- 5) Поощряйте детей к общению со сверстниками по телефону. Это ресурс, который дает эмоциональную разрядку и поддержку друзей.
- 6) Разговаривайте с детьми: обсуждайте их страхи и тревоги, помогайте справляться с эмоциями. В доступной форме (в соответствии с возрастом) объясните детям, что происходит, расскажите, как снизить риск заражения.
- 7) Просмотр новостей повышает тревогу не только у взрослых, но и у детей, сведите просмотр к минимуму. Взрослому стоит ограничиться одним источником и посещать его не чаще одного-двух раз в день, и не позже, чем за

два часа до сна. Объясняйте ребенку содержание новостей, формируя у него чувства опоры и защищенности.

8) Готовьте вместе. Ищите новые рецепты, поощряйте самостоятельность ребенка на кухне.

9) В ситуации изоляции накапливаемые аффекты (эмоциональные «взрывы», вспышки) могут вызывать конфликты. Важно заранее договориться о правилах поведения в конфликте: говорить и не оскорблять, обсуждать. Старайтесь не заражать друг друга аффектами, выговаривайтесь с близкими или друзьями по телефону.

10) Помните, что эмоциональное состояние детей во многом зависит от родителей.

11) Помогайте разобраться в рекомендациях школы по организации дистанционного обучения. Проявляйте терпение.

12) Не нужно все время развлекать и занимать ребенка. Предусмотрите периоды самостоятельной активности. Можно предложить начать вести собственный блог на любую тему — от музыки и кино до спорта и кулинарии.

13) Важно относиться к себе и близким с пониманием и прощением.