



Как достичь комфорта в семье во время карантина, – советы психолога

Во время карантина важно не только организовать дома рабочее место, а и соблюдать правила по отношению к каждому члену семьи для общего комфорта

1. **Важным условием эмоционального благополучия каждого из нас является соблюдение границ.** Под границами имеются в виду как физические, так и психологические границы. Во время карантина важно не только обустроить рабочее место, место отдыха, место уединения каждого, но и соблюдать определенные правила по отношению к каждому члену семьи. Если мама/папа работает, организуйте все так, чтобы все вокруг знали, что какое-то конкретное время к ним подходить нельзя. То же правило работает в случае, если учится/отдыхает ребенок, отдыхает мама/папа, уединилась сестра/брат и т. д. Ответственность за установление границ лежит на взрослых членах семьи.
2. **Чтобы предупредить конфликты в семье, важно восполнять ресурсы.** Старайтесь организовать свое пространство так, чтобы у каждого члена семьи была возможность в течение дня уединиться или какое-то время заниматься тем, что приносит ему удовольствие и успокоение.
3. **Говорите с детьми.** Говорите о сложившейся на сегодня ситуации. Говорите о важности участия детей в жизни семьи. Дети очень чувствительны, они многое могут понять и услышать. Назначьте их главными в каком-то бытовом вопросе, пусть они также отвечают за определенную работу в доме. Относитесь с уважением к их вкладу (даже самому маленькому). Тогда есть шанс, что и они будут с уважением, относиться к вашим процессам.
4. **Распределяйте дома обязанности.** Если в семье есть маленькие дети, до 6 лет, распределяйте часы, которые вы проводите с ними. Даже если папа весь рабочий день за компьютером, дайте возможность маме провести за ним время вечером. Или наоборот, если мама весь день онлайн, а папа с детьми, организуйтесь так, чтобы папа вечером смог посидеть за любимым занятием какое-то время.

Попробуйте устраивать дежурства на кухне, по очереди убирайте в квартире, распределите домашнюю работу на всех членов семьи.

5. **Заботьтесь друг о друге.** Позвоните родителям, бабушкам/дедушкам. Позвоните близким, друзьям, которые живут одни, им может быть сейчас очень непросто переживать изоляцию.
6. **Обращайтесь за помощью.** Самое время обратиться за помощью к близким, знакомым, специалистам. Не дожидайтесь момента, когда сил уже нет. Говорите о своих трудностях, о переживаниях, о страхах. Просите подменять с детьми. Опирайтесь на детей постарше. Ищите людей в вашем окружении, на кого вы сами можете опереться. Обращайтесь к специалистам.
7. **Предлагайте свою помощь.** Сейчас самое время делиться. Вы можете наблюдать сейчас, как многие люди, компании начали предлагать свои услуги бесплатно. И это не случайно. Это невероятно мощный ресурс – давать. Делится тем, что может быть у вас сегодня в избытке – опыт, знания, забота, тепло. Попробуйте прислушаться к себе. Может, это и есть именно ваш ресурс. Есть много людей, которые с благодарностью примут вашу поддержку.
8. **Создавайте возможности для игры и развития детям,** которые остались без общения со сверстниками. А для детей старшего возраста важен **«общий режим»**, должна быть четкая структура. Вплоть до того, что ребенок, когда садится за компьютер и выходит в систему вебинара или выполняет задания в записи, должен переодеваться. Смена одежды – это смена ролей, так ребенку будет проще включиться в ту деятельность, которой он теперь должен заниматься дома. Еще один совет - зонировать пространство, найти какое-то конкретное место дома, которое можно было бы оборудовать под мини-класс»



**С уважением к Вам и Вашим
детям, психологическая служба
школы**