

Как сохранить мир в семье во время самоизоляции.

Самоизоляция - наша новая реальность. Рассказывать, что это такое нет необходимости. Все мы сейчас оказались в ситуации, в которой 24 часа в сутки вынуждены находиться дома всей семьей, в пределах одной квартиры.

Сейчас родителям действительно трудно общаться со своими детьми. Они стараются поддержать их, организовать день так, чтобы он не только не утомил ребенка, но и прошел с пользой и интересом. Если добавить ко всему вышесказанному то, что во многих семьях есть дети - школьники со всеми "прелестями" дистанционного обучения, то можно понять, как нелегко взрослым сохранить спокойное эмоциональное состояние.

Если родитель постоянно раздражается, тревожится, боится, то неважно, чем будет занят его ребенок - все равно нервный срыв произойдет.

На сегодняшний день стресс и паника - основные проблемы. Прежде всего родителям необходимо следить за своим эмоциональным состоянием.

Несколько советов, как не поддаваться панике и оставаться спокойным.

При первых признаках раздражительности, дискомфорта просто дайте себе отдохнуть: послушайте любимую музыку, примите ванну, просто заварите чашку чая. Главное - не срывать на детей. Проанализируйте откуда берется этот дискомфорт, постарайтесь устранить причину.

Во время изоляции необходимо организовать верный распорядок дня. В его плане должно быть время и на интеллектуальную, и на физическую, и на трудовую деятельность, а также помните о необходимости личного времени и времени для общения со всеми членами семьи.

Перестаньте бесконечно читать все подряд новости. Приобретайте необходимые знания из статей авторитетных авторов, не путайте их с сообщениями обывателей, которые наоборот повышают уровень страха. Ограничьте себя от лишней негативной информации.

Всегда можно сместить фокус вашего внимания. Обратите внимание на те дела, которые откладывались на потом, на те интересы, на которые раньше не хватало времени. Важно давать детям возможность помогать по дому, принимать участие в домашних делах, чувствовать себя нужными.

В том случае, когда родители чувствуют себя уверенно и комфортно вместе со своими детьми, пребывание дома не превратится в "наказание", а станет ресурсом для новых дел, знаний, а главное, для общения друг с другом!

*Педагог-психолог
Л.Г.Щербина.*