

# «Как пережить семейную самоизоляцию»

*Психолог*

*отделения социального сопровождения и  
консультирования по вопросам ранней помощи*

*Светлана Игоревна Романчикова*

Семьям с детьми в условиях самоизоляции сложнее: места меньше, дурной энергии больше. Чтобы не сойти с ума на второй день, родителям надо максимально структурировать время.

- ▶ Для того чтобы пребывание дома было продуктивным, лучше сразу продумать распорядок дня. Определите время подъема, выделите время для работы над уроками. Для дошкольников и младших школьников продумайте игры, двигательную активность, занятия в течение дня.



- ▶ Не забывайте о необходимости физической активности для детей и организовывать для них подвижные игры даже в условиях самоизоляции, когда нельзя выходить на улицу. Это может быть и обычная зарядка, и танцы под музыку.



- ▶ В ситуации форс-мажора, в которой мы все сейчас находимся, можно было бы снять ограничения на пользование компьютером и телевизором. Тем более, практика показывает, на второй-третий день дети сами устают от мультиков и начинают творить. (Не факт, что вам это больше понравится, но наша задача, как мы помним, выжить любой ценой).

Ещё один момент, предупреждающий родительское выгорание: уважаемые родители, не думайте, пожалуйста, что ваша обязанность - непрерывно развлекать детей.

- ▶ *Всё, что вы обязаны делать - три раза в день ставить на стол еду. Вы - тоже люди, со своими неотменимыми потребностями. И если мама устанет и заболеет, хорошо не будет никому.*



*Во время изоляции совершенно нормально сказать: «Сегодня у мамы (папы) мигрень или плохое настроение, поэтому мы её/его не трогаем, и делаем что-то тихое».*

*Такая постановка вопроса очень полезна для детей. Потому что, посмотрев на маму, которая открыто и спокойно озвучивает, что ей плохо, они научатся более чутко относиться и к себе и также прямо говорить о себе.*



# Лучшее средство от стресса - начинайте что-то делать руками.

*Уборка, готовка, всякое растирание гвоздики и просеивание муки, во-первых, очень заземляют, возвращают от бед, которые вы успели себе напридумывать, в реальность.*

*Во-вторых, все эти занятия позволяют найти собственный ритм, успокоиться, задышать ровнее.*



*На время совместной изоляции можно объявить в семье особый режим: каждое утро проводится домашняя планёрка и раздаются задания на день. А каждый вечер снова сбор и проговаривание о том, как прошёл день.*



*И взять на заметку: даже при наличии четкой структуры, скорее всего, к концу все просто захотят на волю, и некоторое время не будут общаться друг с другом, эта реактивная реакция на вынужденную скученность скоро пойдет.*

А еще очень важно - найти и использовать плюсы новой ситуации. Раньше папу дети видели только вечером? Отлично, сейчас он может проводить больше времени с детьми и читать им на ночь сказки.

*Раньше у вас не хватало времени на особое внимание, индивидуальное время ребенку - прекрасно, сейчас вы можете понаблюдать за ним целый день, уединиться и поговорить по душам. Устраивайте совместные просмотры хорошего кино, или совместного чтения вслух, домашние концерты или состязания - если у вас дом, а не крохотная двушка.*





# Советы семейной паре

## Первое

- ▶ *Найти способы переключать свое внимание с партнера на что-то еще.*

*То есть надо заниматься чем-то отдельно. Можно записаться на онлайн-курсы, выполнить домашние дела, выучить еще один язык.*



# Второе правило

- ▶ выделить себе личное пространство. Берите паузу на время, когда вам надо побыть одному. Заранее договоритесь об этом с партнером.



# Третье правило

- ▶ *найдите общее увлечение.*



# Оберегайте своих близких



И не забывайте беречь  
себя!

# Спасибо за ВНИМАНИЕ!

