

# **Мир во всей квартире: Как не поругаться с близкими, если все дома**

Ситуация: карантин, родители работают на удаленке, дети не ходят в садик, школьники и студенты учатся дистанционно, а пожилым родственникам вообще лучше не выходить на улицу. И если раньше вы могли встречаться с семьей только утром и вечером, то теперь как-то нужно жить и работать на одной территории. Как сохранить мир в семье и организовать пространство для всех?

## **Не меняйте привычный распорядок**

Первая рекомендация — не менять режим дня. Как для ребенка, так и для родителя очень важно жить по привычному сценарию. Подъем, завтрак, обеденный перерыв, вечернее время и укладывание — все должно соответствовать прежнему распорядку дня. Это очень важно, потому что так мы минимизируем стресс и не вызываем повторную адаптацию организма. Любые физиологические или средовые изменения вызывают стресс, нам нужно так или иначе адаптироваться.

## **Организируйте рабочее пространство**

Эта рекомендация полезна и для ребенка в том числе. Те дети, которые учатся дистанционно, и те родители, которые работают дистанционно, — для них очень важно личное пространство. От учебы ничего не должно отвлекать, поэтому важна минимизация: стол, ручка, бумага, если это касается ребенка, то какие-то учебники. Точно так же и для взрослого человека. Это способствует самоорганизации, внутреннему контролю и рабочему настрою.

Когда мы находимся на одной площади длительное время, особенно если нет своей комнаты, есть риск поссориться. Здесь важно обозначить правила и так или иначе обговорить их заранее. Выделить кому-то часть комнаты, если мы говорим об однокомнатной квартире. Какое-то время, пусть даже непродолжительное, немного изолироваться, почувствовать себя наедине с собой. Это очень важно, чтобы не быть под присмотром, в присутствии кого-то — у человека действительно есть такая потребность.

### **Найдите хобби**

Так как во время коронавируса многие находятся дома, нужно придумать какое-то увлечение. Как мы будем себя развлекать, узнавать что-то новое, находить источники вдохновения и информационной нагрузки? То есть необходимо сменить фокус не только на то, что сейчас происходит в окружающем мире, но и на что-то познавательное, интересное, творческое.

Главная рекомендация — найти то, что человеку нравится, как взрослому, так и маленькому. Такое занятие, которое будет его вдохновлять и не требовать внимания от другого человека.

### **Объясните детям, что такое карантин и зачем он нужен**

Мы не живем «под куполом», а получаем информацию из соцсетей, радио, телевизора, интернета. Поэтому с детьми тему карантина нужно поднимать. А как? Во-первых, мы говорим, что действительно происходит, но только фактами, без оценки, «в настоящее время есть такое заболевание». Но важно проговорить с ребенком, что есть меры предосторожности, которые позволяют защитить себя от этого вируса (мытьё рук, изоляция, внимательное отношение к здоровью). Нужно объяснить, что на данном этапе этих действий достаточно и их нужно соблюдать.

Важно объяснить ребенку, что нужно делать в ситуации, если кто-то из близких заболевает. У ребенка есть страх, что заболеет его

родитель, самый близкий человек, этот страх самый большой. Поэтому мы объясняем ребенку, что нужно делать как взрослому в этой ситуации. Позвонить в скорую, найти лекарство. Нужно рассказать ребенку, что есть медицина, которая действительно помогает. Другой страх, который возникает у детей — страх смерти. Если эта тема активизировалась, то нужно проговорить ее отдельно. Что такое смерть, как происходит, если в этом есть острая необходимость.

### **«Фильтруйте» информацию**

Нервозность или паника появляются, когда у нас есть много неопределенностей. Когда мы не знаем, как появилось заболевание, долго ли оно протекает, как его вылечить. Поэтому наша задача — «фильтровать» информацию, которую мы получаем. По максимуму оградить себя от окружающих материалов, СМИ, разговоров на эту тему. Чем меньше у нас будет непроверенных источников, тем меньше будет тревоги.

Также тревога и паника появляются, когда нам скучно, когда мы ощущаем, что эмоционально не наполнены. Поэтому наша задача понять, а чего нам действительно хочется? Может стоит заняться чем-то другим интересным или полезным вместо того, чтобы обсуждать эту тему? Человек, у которого нет времени, который эмоционально наполнен, не будет поднимать эту тему, у него нет ресурсов.

### **Разделите время на рабочее и личное**

Я бы порекомендовала соблюдать тайминг и планировать свое время — разделить его на рабочее и домашнее. Мы выигрываем несколько часов, которые тратим на дорогу, их можно провести с пользой для работы или для себя. Но в целом мы должны разграничить наше пространство так, чтобы у нас была рабочая зона и домашняя зона. И здесь требуются навыки самоорганизации:

собратья, накраситься либо одеться — это создает собранность и ощущение работоспособности.

Почему важно менять угол или пространство даже в квартире? Потому что оно автоматически выводит нас из зоны комфорта, сидяче-лежачего положения. И не забываем о тайминге. Закончилось рабочее время — можем позволить себе заняться домашними вещами, бытовыми.

### **Создайте уют**

И взрослые, и дети выбирают красивую конфету с ярким фантиком. Так и в жизни: чтобы снизить неудовлетворенности, мы должны создать максимум уюта и интереса вокруг себя. Вернусь к организации рабочего пространства: может быть, рядом будет любимая чашка чая или рабочая тетрадь, в которую вы будете все записывать, блокнот, ежедневник — организуйте пространство, которое доставляет визуальное удовольствие. Чем больше вокруг таких «якорей», сигналов и предметов, вызывающих радость, тем лучше мы справимся со стрессовыми ситуациями.

### **Объясните семье, как с вами общаться, когда вы работаете**

Здесь строится прямая коммуникация. Конечно, мы отталкиваемся от возраста. Ребенок с пяти лет способен понять, что происходит в жизни взрослого. Он готов рассуждать и мыслить. Важно объяснить, что в конкретные часы родитель работает, чтобы получить денежку и сходить в магазин. В данном случае, чтобы ребенку было понятно, можно повесить табличку «Не беспокоить». В создании этой таблички может принять участие и сам ребенок. Можно сделать таймер, который будет сигнализировать, когда родитель готов пообщаться. Например, родитель поработал два часа, и у него есть десять минут, чтобы пообщаться с ребенком.

Что касается маленького возраста — здесь сложнее, потому что ребенок не совсем понимает, почему мама или папа рядом, но не могут подойти к нему. Нужна помощь близких:

взаимовыручка, очередность в работе. Необходимо оказывать и получать поддержку.

**детский и семейный психолог Екатерина Верченова**