

**Мирошкина О.А.**

## **Как все это пережить и не развестись!**

....Эксперты утверждают, что в Китае за время строгого карантина возросло количество разводов.

Люди паникуют, вокруг нас возрастает тревога. Когда снаружи смутно и непонятно, особенно важно, чтобы внутри, за закрытыми дверями было тепло, спокойно и надежно.

В связи с изоляцией мы с вами тоже больше времени проводим дома, вместе с семьей. Это может вызвать напряжение и ссоры. Мы не привыкли быть вместе так долго и плотно. Но, это также может нас сблизить.

Что же можно сделать, чтобы не повторить печальной судьбы Китая? (это про разводы):

1. Не перестану напоминать: **НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!** Ничего не длится вечно! Всё пройдет и это тоже!

2. Старайтесь мыслить позитивно и искать во всем плюсы. Поддерживайте себя в состоянии спокойствия, наполненности и позитива.

3. Смотрите хорошие фильмы и сериалы, кинокомедии, займитесь домашним спортом, йогой, релаксацией, принимайте расслабляющие ванны, пейте травяные чаи.

Помните: стрессы снижают наш иммунитет. Не пытайтесь спасти весь мир и переживать за него.

4. Больше гуляйте на свежем воздухе, если эта возможность у вас имеется, избегая лишних контактов.

5. Старайтесь проводить время с пользой. Сейчас на бесплатной основе открыта масса обучающих и развивающих вебинаров и мастер классов! Читайте книги, сделайте генеральную уборку и расхламление шкафов, телефона, вещей.

6. Ежедневно строите план, и придерживайтесь его. Вставайте в одно и то же время, каждый день выполняйте что-то по работе или занимайтесь саморазвитием.

7. Не ходите целый день в халате или пижаме. Одевайте одежду, в которой вы бы могли принять гостей или выйти по делам из дома. Ученые доказали, что одежда создает наш общий жизненный фон. Находясь в пижаме или халате, активность наша падает, в официальном образе, наоборот, растет.

8. Усиливайте совместность и снижайте значения разности. Подумайте о том, чем вы можете заниматься вместе с семьей. Что приносит вам общее удовольствие. Выберите вместе фильмы, сериалы, мультфильмы, смотрите и обсуждайте. Обсуждайте меню и готовьте что ни будь особенное, играйте в игры.

9. Продумайте и примите тот факт, что даже в пространстве квартиры - дома, каждый должен иметь личное пространство, место, где его могут какое-то время не трогать.

10. Интересы. У нас появляется возможность узнать друг друга ближе. Время замедляется, и можно повернуться друг к другу, к детям и спросить: «Чем ты сейчас живешь? Что тебе сейчас

интересно? Какие у тебя планы на будущее»? Возможно, вы узнаете много нового о тех с кем столько времени живете бок о бок.

11. Пообщайтесь с близкими и друзьями. Не пишите, а позвоните! Сейчас есть время со всеми поговорить, никуда не спеша.

Жизнь напоминает нам, что она в простых вещах! В общении с детьми, близкими, домашних хлопотах, творчестве, принятии, прощении и соучастии!

## **Как пережить карантин в доме с подростком**

Подростковый возраст сам по себе крайне непростой. А в изоляции, ситуация может сильно накалиться. Что же делать?

1. У подростка должны быть обязанности!

Это не должно быть актом контроля. Сейчас не про воспитание, а про то, как всей семье легче справиться со сложным жизненным периодом.

2. Говорим с ребенком прямо, четко, распределяем время, обязанности и составляем четкий план.

Важно все это делать не в директивной форме (вы решили и поставили его перед фактом), а вместе – на равных, как за столом переговоров.

3. Стоит задуматься над вопросом, какие свои обязанности и дела вы можете делегировать подростку.

Это и взаимодействие с младшими детьми, поддержка и помощь пожилым родственникам, помощь в удаленной работе, бытовые домашние обязанности.

4. Стараться контролировать всю жизнь подростка не нужно!!!

Но стоит понимать, что способности саморегуляции у него пока нет. Поэтому первое время он пройдет по всем ошибкам, которые он может совершить в наших глазах (бездельничать, долго сидеть за компьютером и поздно вставать, быть растерянным, неусидчивым и т.д.), после того как он все это попробует у него получится составить свой личный план действий. Дайте ему возможность САМОМУ осмыслить и столкнуться с последствиями его поступков.

5. При всех его действиях и не верном (с вашей точки зрения) поведении, не стоит снижать его ответственность и снимать с него его обязанности!

6. Помимо обязанностей «включите» эмоциональную составляющую, которая может выражаться в ласковом соучастующем взгляде, прикосновениях, рассказах историй из вашего детства, Вашего жизненного опыта, может, и не всегда удачного.

Если он сидит до 5 утра за компьютером, а потом как «сонная рыба» ходит пол дня, это не значит, что он не следит за братом, или не помогает бабушке освоить viber, как вы договаривались заранее.

Далее он наладит свой режим сам! Подстроится под новый жизненный график семьи.

Убираем контроль сохраняя требования, понимание и конечно – родительскую любовь!