

## **Как пережить ситуацию изоляции без стрессов.**

Карантин и изоляция – вещи неприятные, но нужные. И похоже, в ближайшие недели многим из нас придется жить в ограниченном пространстве со взрослыми членами семьи и бодрыми, требующими внимания детьми. Предлагаю вашему вниманию несколько рекомендаций о том, как легче пережить вынужденное «заточение» семьи в собственном доме.

### **Почему нам трудно быть рядом с близкими слишком долго**

Наверняка вы замечали, что после долгого общения люди устают друг от друга. Часто семья едет в отпуск и ждет воплощенной идиллии, как на картинках в журнале, а вместо этого приходится регулярно выяснять отношения. Вот и теперь: вам приходится работать из дома, а рядом занимаются своими делами дети, и атмосфера накаляется...

Психологи уверяют: уставать друг от друга – нормально. Может быть, и не слишком приятно, но это в нашей природе. Если мы поймем и примем это, то уже будем меньше огорчаться.

Почему так происходит? С одной стороны, человеку нужна смена обстановки и уединение: это помогает восстановиться и «переварить» все недавние истории. С другой стороны, включается еще один интересный психологический механизм. Мы так устроены, что постоянно видим у близких их «теневые процессы», сложности и слабости. Почти всегда нам сложно это выносить, мы очень хотим это исправить или «развидеть» – и не можем. Редкие «просветленные» люди могут смотреть, как сын ленится, дочка кривляется, муж чуть что закрывается от общения, и испытывать поэтому по поводу спокойное принятие.

Чаще всего люди начинают злиться на близких и ситуацию, иногда сами не понимая почему. А это просто исчерпывается ресурс пристального внимания к близким и нарастает конфликт между идеальной картинкой и реальностью. Поэтому нам нужен отдых друг от друга и переключение на разные дела, чтобы мы могли успокоиться и набраться сил.

### **Снижайте планку ожиданий. Временно**

Чтобы меньше злиться на близких, снижайте планку ожиданий от них хотя бы на время. Не пытайтесь срочно перевоспитать, исправить, навести красоту. Как говорила Скарлетт О Хара, «я подумаю об этом...после карантина». Гоните от себя идиллические картинки семейной жизни. Сейчас ваша главная задача – спокойно пройти напряженный этап: просто будьте рядом с ними как есть. В более подвижное время разберетесь.

### **Ловите счастливые моменты**

Старайтесь ловить моменты счастья: щечки ваших детей, запах волос, вечерняя книжка, утренняя возня, родные голоса. Наслаждайтесь всем, чем только можно. Думайте о том, как ценно то, что есть вы и есть ваши близкие.

Все чаще люди пишут в соцсетях о том, что карантин помогает нам «высветить» главное, что недаром сейчас мы заперты в собственных семьях. Может быть, это шанс остановиться, почувствовать сердцем сквозь суету и тревоги, что важные вещи – любовь, забота, человечность – очень простые, и для них всегда есть место.

### **Побудьте одни**

Старайтесь уединяться и давать близким отдельное пространство и отдельное друг от друга время. Разбегайтесь по разным комнатам, сидите в одиночку на кухне или в ванной, смакуйте одиночный поход в магазин. Пусть каждый член семьи сможет остаться в своем «кокон»: может быть, во время чтения книжки или компьютерной игры, за работой или домашними делами. Не «выдергивайте» близких оттуда срочными вопросами и напоминаниями.

### **Сбрасывайте напряжение**

Сбрасывайте эмоциональное напряжение, как вы умеете: гимнастика дома, прогулка с собакой, компьютерные игры, музыка в наушниках, танец в запертой комнате, хорошее кино. Детям тоже надо как-то сбрасывать эмоции: побегать, подурить, поиграть в Майнкрафт по сети с другом. Устраивайте им прогулки, хотя бы посмотрите с балкона на закат... иначе накопившееся напряжение выйдет во время общения, и вы получите грубости или капризы.

### **Поддерживайте режим дня и бытовые ритуалы**

Даже если никому в семье не нужно вставать в шесть утра и наряжаться на работу, собирать детей в детский сад, продолжайте поддерживать порядок и режим дня. Назначьте адекватное время подъема, наводите чистоту в доме, договоритесь о времени, когда дети занимаются своими делами, вы работаете, семья обедает или полдничает. Следите без фанатизма за выполнением обычных домашних дел: застеленные кровати, уборка, чистая обувь-все как вы привыкли. Это поможет избежать хаоса в делах и ощущениях, уравновесит состояние детей и взрослых.

Заведите простые семейные ритуалы. Например, перед сном вы пьете травяной чай с вареньем или фруктовый микс, или во время завтрака каждый расскажет, что ему приснилось.

### **Гоните от себя тревожные мысли**

В мире сейчас в самом деле происходят печальные вещи. Но что будет происходить в маленьком мире вашей семьи во многом зависит от вас. Если вы тревожитесь, не читайте новости, не открывайте посты с шокирующими фото. Ваша задача сейчас - снижать собственный уровень стресса, это необходимо для психологического здоровья и устойчивости. В спокойном состоянии вы гораздо нужнее и собственной семье, и окружающему миру. Выполняйте простые рекомендации по защите, это тоже успокаивает: мойте руки, носите маску в общественных местах. Берегите себя, берегите своих близких, старайтесь отдыхать и радоваться друг другу в это непростое время. Мир внутри - это та самая «кислородная маска», которую нужно надеть в первую очередь. И будьте здоровы