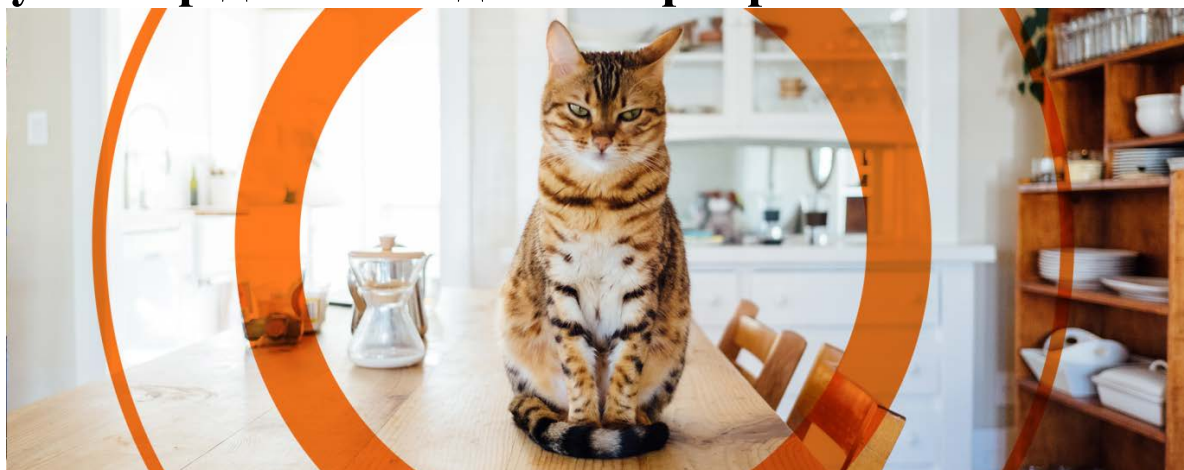


14 порад на карантин, як зберегти гарні стосунки з рідними в одній квартирі



У соцмережах чимало людей пишуть, що життя під замком на час карантину – суцільний жах. Психологи натомість пропонують насолоджуватися родинним затишком або усамітненням. Правда посередині, вважає психоаналітик Марина Бабушкіна, адже в замкненому просторі люди можуть сильно дратувати одне одного. Як цього уникнути?

Що ж робити, щоб побороти роздратування:

1. Усвідомте, що таке роздратування цілком природне. Ви не стали менше любити близьких, просто потрапили в незвичні обставини. Не зважайте на пости в соцмережах про те, як щасливо та гармонійно проводять карантинний час інші родини. В усіх бувають зриви, просто про них не пишуть.

2. Домовтеся, що в кожного з родини є місце, де можна усамітнитися. Хоча б одне на всіх: кімната, частина кімнати, яка відгороджена від решти простору або хоча б завішана тканиною. Кожен може побути там, коли відчує потребу, якщо «куточок» вільний. Навіть якщо дитина для цього перерве онлайн-заняття чи обід (психічний стан нині важливіший).

3. Кожен має право на час для себе. Поговоріть з чоловіком/дружиною, аби не виникало образ, що трішки тиші та усамітнення за улюбленими справами захистять ваші стосунки від зайвих скандалів. Складніше з дітьми. Але їх потрібно привчити, що батьки мають щодня хоча б півгодини для себе. Тато й мама не повинні весь час розважати їх або бути «у зоні доступу». Тим паче, що нині в багатьох родинях вдома кілька дорослих — буде кому подбати про потреби дітей. Лише не забудьте їх повідомити, хто «черговий», а хто — відпочиває. Краще візуальним

сигналом: намалюйте знак «Не турбувати», як у готелі, або ж «Тиша», «Приватний час» тощо. Якщо родина живе за розкладом, можете ввести час, коли всі одночасно мають «час для себе».

4. Намагайтеся нині говорити, щоб вас чітко зрозуміли. Вільно діліться почуттями. Нині час позбутися звички натякати та очікувати, що про ваші потреби та наміри здогадаються.

5. «Не варто розхитувати човен, у якому ви всі». Перш ніж робити щось, що вплине на всю родину (навіть найпростіше — провітрювати, голосно вмикати музику, йти на вулицю тощо), попередьте про свої наміри інших. Домовтеся, щоб і рідні робили так само. Це значно знижує рівень роздратування. З таких ось дрібничок, як несподівано відчуті холодне повітря під час гри чи занять, поступово зростає дискомфорт.

6. Обговоріть, якщо ваші або чужі дії виявилися не такими, як очікувалося. Шукайте зворотний зв'язок. Не накручуйте себе та не залишайте в собі негативні переживання. Немає часу та місця, щоб ображатися і дутися. Але й не гарячкуйте. Якщо щось не так, дайте собі час заспокоїтися, а тільки-но це сталося — делікатно поговоріть про неприємне з іншими.

7. Якщо виник конфлікт, намагайтеся обговорити його спокійно, без зайвих емоцій. Шукайте компроміс, у тому числі з дітьми, значно частіше, ніж зазвичай.

8. Якщо почастішали сварки між дітьми, поясніть їм, чим це може бути викликано під час самоізоляції. Разом з ними поміркуюте про те, що може допомогти. Складіть спільно підказки чи правила, як уникнути сварок.

9. Трапляються якісь переживання, пов'язані з роботою на відстані, або неприємна інформація. Самі дбайте про свій психологічний стан, щоб не передавати родині негатив.

10. Спілкуйтеся онлайн поза межами родини — з колегами, друзями. Враження та емоції «ззовні» — це як провітрювання для приміщення.

11. Щодня хоч трохи часу займайтеся чимось разом, особливо якщо є діти: готуйте, малюйте, дивіться кіно, грайте в настільні ігри — можна вигадати чимало цікавих усім членами родини занять.

12. Розберіться з особистими кордонами в родині. Приміром, хтось вперше з'ясує, що беруть без дозволу його речі. Хтось не любить, коли п'ють з його чашки (тим паче нині це недоречно через ризик інфікуватися). Тато хоче попрацювати в кімнаті, а малюк саме тут звук грати на барабані. Варіантів багато, а рецепт простий: всього заздалегідь не передбачиш. Тож

якщо з'ясуєте, що в чомусь порушуєте кордони, запам'ятайте це чи навіть запишіть (замалюйте дітям). «Тато у вітальні з 10:00 до 13:00 працює», «Мамин кактус не пересувати на вікні», «Алісині іграшки сестричці не брати».

13. Ви можете дізнатися, що ви більш різні, ніж здавалося, коли родина бачилася значно менше. Приміром, син чи донька-підліток вразить своїми реальними інтересами та переконаннями. Або ж з'ясується, що колись улюблене вами двома кіно нині не подобається чоловікові. Не акцентуйте увагу на цьому. Добре, що ви маєте змогу більше дізнатися про близьких, бачити їх реальними, тут і тепер, а не сприймати крізь призму згадки чи очікування.

14. Спирайтеся на спільне. Більше згадуйте про те, що вас поєднує, відрізняє від інших родин. Можете запропонувати гру з дітьми — написати «Ми, (прізвище родини), такі....». Та «Ми... робимо так, не робимо так». Приміром, «Ми веселі та жваві. Ми підтримуємо одне одного і не обзиваємо».

<https://osvitoria.media/experience/14-porad-na-karantyn-yak-zberegty-garni-stosunky-z-ridnymy-v-odnij-kvartyri/>