

КАРАНТИН. ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ СІМ'Ї.

Нові умови для роботи, взаємодії та відпочинку у чотирьох стінах часто стають випробуванням для родини. Все не так, як було раніше.



Тривога, страх, хвилювання можуть підсилювати напругу у стосунках, а обмежений простір підвищує дратівливість і відчуття ув'язнення.

Сьогодні ми переживаємо те, чого ніколи не переживали раніше – тому доводиться адаптуватися до нових умов родинної взаємодії. Перебування цілий день удома може посилити відчуття, що «я

собі не належу», а у результаті, дратівливість.

Тому в нових умовах слід переглянути розподіл обов'язків та організації простору.

Що може допомогти налагодити взаєморозуміння у родині?

1. Варто переглянути сталий РОЗПОДІЛ ОBOB'ЯЗКІВ в родині в залежності від навантаження на роботі та віку дітей. В кризових ситуаціях дуже важлива КОМАНДНА РОБОТА. Частина обов'язків по господарству доручайте дітям, навіть якщо їх виконання буде неідеальним. Поясніть, що в умовах карантину ви потребуєте від них більше допомоги. З партнерами також варто домовитись про взаємодопомогу. Наприклад, чоловік може взяти на себе приготування сніданку, обіду чи вечері. А жінка може виходити з дітьми на прогулянку. Малих дітей можна вкладати спати дорослим по черзі.
2. Виділіть робоче місце та складіть ГРАФІК, хто коли із дорослих працює, а інший тим часом приглядає за дітьми та господарством.
3. Виділіть НАВЧАЛЬНЕ МІСЦЕ для дитини. В цей час важливо, щоб дитина взяла на себе трохи більше обов'язків, принаймні, тримати своє навчальне місце у порядку, складати зошити, канцелярію.
4. Простіше утримувати порядок, коли кожний ПРИБИРАЄ ЗА СОБОЮ. Введіть таке правило у родині.

5. Складіть РОЗПОРЯДОК ДНЯ – це організовує родину та надає відчуття стабільності, яке було порушене епідемією. Важливо, щоб у розпорядок дня була включена не лише робота та дитяче навчання, але й час для спорту, ВІДПОЧИНКУ, розваг та приємних ритуалів.



6. Для того, щоб не було відчуття «дня сурка», **ЧЕРГУЙТЕСЯ** із партнером у розподілі обов'язків: хто готує їсти, йде за продуктами, приглядає за дітьми. Варто відходити від гендерних стереотипів, адже всі опинилися в однакових умовах.

7. Незважаючи на графік, залишайте місце для **СПОНТАННОСТІ ТА ТВОРЧОСТІ!** Відходьте від перфекціонізму, всіх справ не переробиш в карантинних умовах! Гарний настрій та **ВЗАЄМОПІДТРИМКА** – перш за все!

8. Заспокоює та гармонізує **ТВОРЧИСТЬ РУКАМИ**. Внесіть у ваш розпорядок дня творчість чи роботу руками: приготувати з дітьми пиріг, наліпити вареників, посадити насіння, щось зв'язати чи зшити.

9. Під час карантину порушується **ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР**. Кожному члену родини потрібен **ЧАС НАОДИНЦІ**. Якщо простір обмежує, складайте графік «усамітнення». Поважайте бажання кожного побути наодинці! В карантинний час це стає значимою **ПОТРЕБОЮ**, ігнорування якої призводить до емоційних зривів. Організуйте з дітьми інтровертні ігри: побудувати удома халупу із подушок чи коробок, помалювати наодинці, послухати музику у навушниках. Медитуйте всією родиною.

10. Дізнайтеся про данське мистецтво щастя - «Хюґе». В країнах, де мало сонця і тепла, люди навчилися створювати затишок вдома і **НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ПРОСТИМИ РЕЧАМИ** домашньої атмосфери: загорнутися у м'якенький плед, заварити ароматний трав'яний чай чи глінтвейн, одягнути тепленькі шкарпетки, спостерігати за природою у вікно чи дивитися комедію, готувати випічку, слухати музику...

11. Обмеження у пересуванні потрібно компенсувати **ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ**. Проводьте зарядку всією родиною, по можливості виїжджайте в ліс. Хлопчики можуть присідати чи віджиматися, змагаючись із батьком. Фізична активність вкрай важлива для дорослих, щоб підвищити серотонін у боротьбі із стресом.