

«КОМАНДА ПРОТИВ СКУКИ»: КАРАНТИННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Екатерина Макарова, психотерапевт, психоаналитик, руководитель комитета центрального совета Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги по личной терапии

По её мнению, **даже если один из членов семьи «самоизолировался» в туалете, то это нормально**. А что касается **учёбы в режиме online**, то она даёт прекрасную возможность лично поприсутствовать на уроках, оценить, как ребёнок справляется со школьными и домашними заданиями, не прилагая при этом особых усилий:

«В первую очередь, откажитесь от представления, что с вами что-то не так. Это не нормально сидеть все время дома. Это вызывает дискомфорт, и то, что вы чувствуете дискомфорт, это тоже нормально. Мы уже давно отвыкли жить в замкнутом пространстве, зимовать в избах без возможности выйти из дома, потому что снегом занесло вход. У нас другие привычки, другие приоритеты и другие способы саморегуляции. Поэтому в первую очередь нужно принять и договориться о том, что **это нормально — периодически хотеть самоизолироваться при изоляции**.

Даже если жилищные условия не позволяют вам разделять комнату, изолироваться можно даже в ванной. И у каждого из членов семьи должно быть право на это. Есть права, а есть обязательства. **Если кто-то из членов семьи говорит о том, что ему нужно провести время в одиночестве, мы уважаем это**. И если кто-то вынужден изолироваться даже в туалете, то тогда члены семьи сами заботятся о своих потребностях и в оговоренное время не пристают и не тревожат человека, который в данный момент находится в «одиночестве».

Каждый из нас впервые сталкивается с такой масштабной ситуацией, связанной с неуверенностью касательно того, что происходит вокруг нас, что ожидает нас в будущем. Поэтому тревожность — она вполне нормальна. Тревожатся взрослые, тревожатся дети, и каждый справляется привычными для себя способами: кто-то выпивает, кто-то занимается спортом, кто-то кушает, кто-то много спит. Это тоже нормально — справляться со стрессом привычными для себя способами. Также **самоизоляция — это хорошая возможность оценить, насколько привычные для вас и вашей семьи способы борьбы со стрессом вас устраивают**. И у нас достаточно времени и пространства для того, чтобы изменить в себе привычки, которые вам не понравятся.

Самоизоляция — это также отличная возможность лучше познакомиться с самим собой и со своими детьми. **Когда ещё у нас была такая замечательная возможность заглянуть в каждый класс наших детей, познакомиться с учителями, посмотреть, как ребёнок справляется со школьной программой?** Опять же, в реальной жизни мы не сидим в классах и не делаем каждое домашнее и классное задание вместе с детьми. Поэтому нам не нужно делать больше того, что мы делали в привычном режиме.

Если до этого вы испытывали тревожность касательно ваших детей, и вам казалось, что они что-то недоговаривают, или вы беспокоились касательно того круга общения, в котором находится ваш ребёнок, изоляция — это отличная возможность познакомиться с вашими детьми, вашей семьей и, в том числе, посмотреть, как ребёнок общается с друзьями, как ребёнок справляется со стрессом, со школьной программой. **Есть возможность вместе**

справиться с непонятными ситуациями и найти новые стратегии поведения. И даже новые семейные ценности.

Распорядок дня может быть вашим большим помощником. Он позволит вам быть в тонусе. И к тому же намного легче пережить дистанционный рабочий день с детьми дома, когда мы знаем, сколько часов осталось до тихого часа, до того времени, когда все дети пойдут спать и появится возможность провести время наедине, с другими взрослыми или отвести время для себя.

Не обесценивайте себя и своё окружение, если, кроме как покушать, поспать и посмотреть телевизор, у вас пока нет других способов проведения свободного времени. Помните, что до самоизоляции у нас было больше пространства для самореализации, поэтому сейчас отличная возможность найти новое хобби, новые общие увлечения.

Не инвалидизируйте способности каждого члена семьи. Каждому важно иногда сменить перспективу. Поэтому дети вполне могут устроить день готовки-приготовки — приготовить еду для всех и помыть посуду. Также вы можете поэкспериментировать и **поменяться на время привычными для вас ролями внутри семьи.** Такая практика поможет, в том числе, и каждому члену семьи реально почувствовать и понять, сколько ответственности и зоны влияния возлагается на каждого члена семьи и, быть может, стать чувствительным к объему работ и уровню усталости других членов семьи.

В тот же самый момент это может быть **опасно — мерить всех по собственному градуснику,** скажем так, потому что у каждого свой уровень толерантности и истощаемости. Если кто-то с лёгкостью адаптируется к новому режиму, другим членам семьи может понадобиться намного больше времени, чтобы это сделать. Важно эти процессы не обесценивать — они у каждого свои, и в это время нам **важно объединяться не против друг друга, а объединяться и становиться командой, борющейся со скукой, тревожностью, грустью и печалью».**