

Створення емоційного благополуччя в сім'ї під час карантину

Ситуація, що охопила практично весь світ не може залишати осторонь майже нікого. Ми живемо в інформаційному потоці, який зараз переповнений негативними новинами і прогнозами, пов'язаними з епідемією коронавірусу. Нові умови для роботи, взаємодії та відпочинку під час карантину часто стають випробуванням для більшості родин.

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 в результаті виникає дратівливість.

Зараз дуже непростий період для всіх, і помилково вважати, що діти нічого не помічають. Вони на це реагують, навіть якщо просто віддзеркалюють поведінку батьків.

Що можуть зробити батьки, щоб допомогти дитині впоратись зі стресом під час карантину?

1. Говорити правду в доступному для дитини способі. Йдеться як про зміст (максимально правдивий і вичерпний), так і його емоційну подачу (спокійно, наскільки можливо, без страшних прогнозів).

Діти мають розуміти, що відбувається, чому, які реалістичні наслідки, що варто і чого не варто робити, думати, переживати. Також мають розуміти, чому змінилася поведінка батьків, чим викликане їхнє хвилювання, розмови, про що саме йдеться в новинах по телевізору. Інакше дітлахи можуть придумати ситуацію, якої немає, можуть фантазувати, що вони в чомусь винні, можуть катастрофізувати, боятися, уявляти собі багато страшних речей...

2. Наповнювати життя дитини цікавими та ресурсними справами. Йдеться про спорт, спілкування з друзями, спільне проведення часу (прогулянки, ігри, перегляд кіно). Основна ідея – створити внутрішнє міцне переконання, що життя продовжується, в ньому є багато доброго та позитивного.

3. Підтримувати звичний режим. Важливо не змінювати звичний хід дитячого життя. Не скорочувати час сну через те, що всі хвилюються, обговорюють, телефонують... Не відмовляйтесь від щоденних ритуалів, наприклад, поцілунків на ніч чи читання книжок. Не порушувати щоденну рутину – так само, як і завжди, робити домашні завдання, спільно вечеряти...

Чого не можна робити?

Мовчати, не домовлятися, не пояснювати, лякати, дозволяти «зависати» в тривожних новинах та розмовах, відмовлятися від життєвих радощів, обмежувати спілкування та час з дітьми.

Проте життя триває і вимагає від нас тверезої оцінки ситуації й адекватності. Як же зберегти спокій, емоційне благополуччя в сім'ї та не піддаватися паніці?

Як дорослим самим лишатися спокійними в подібних ситуаціях?

1. Обмежувати час в Інтернеті, перед телевізором та іншими джерелами новин. Краще провести його з дітьми або за справами, що само собою знизить тривогу.

2. Максимально структурувати та наповнювати день, щоб зменшити простір для тривожних думок.

3. Обмежити спілкування з людьми-джерелами паніки. Паніка шкідлива і дуже вірулентна.

4. Не виключати зі щоденності речей, які надихають та радують.

Батькам потрібно фільтрувати своє інформаційне поле, щоб не піддаватися паніці, оскільки їх паніка однозначно може передатися дітям. Важливо не розповідати дітям нереальні історії, а говорити все, як є. Природно, зважаючи на вік дитини. Дуже маленьким дітям і не потрібно знати якихось деталей. Достатньо загального опису ситуації. Дитині потрібно дати відчуття, що все добре, – тож можна сказати, що щось відбувається, але ви (або хтось інший) усе контролюєте.

І найважливіше – всією сім'єю будувати плани на майбутнє. Наприклад, вирішіть, як ви будете відпочивати влітку. Це теж частина нашого звичного життя, і означатиме для дитини, що точно не сталося нічого катастрофічного.

Якщо дитина вже піддалася паніці, то можна з нею малювати. Також можна, наприклад, полопати повітряні кульки – так ми вивільняємо нашу агресію. Ще розслабитись допоможе масаж. І, звісно, потрібно просто говорити з дитиною. Не про те, що відбувається в країні, а на будь-які інші теми. Молодшим дітям потрібно, насамперед, дати певність, що ваша родина готова до невизначеності й до будь-чого в майбутньому.

Дорослим людям важко перебувати в ізоляції, а дітям це набагато складніше. Наше ставлення до дітей у цей період має бути толерантним, більш підтримувальним і спокійним, ніж зазвичай.

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

Що може допомогти налагодити взаєморозуміння у родині?

1. Варто переглянути сталий РОЗПОДІЛ ОБОВ'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 дорослими членами родини 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. Незважаючи на графік, залишайте місце для СПОНТАННОСТІ ТА ТВОРЧОСТІ! Гарний настрій та взаємопідтримка – перш за все!

7. Заспокоює та гармонізує ТВОРЧИСТЬ РУКАМИ. Внесіть у ваш розпорядок дня творчість чи роботу руками: приготувати з дітьми обід, спекти пиріг, наліпити вареників, посадити насіння, квіти, щось зв'язати чи пошити.

8. 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 хатку із подушок чи коробок, помалювати наодинці, послухати музику у навушниках.

9. Дізнайтеся про данське мистецтво щастя - «Хюге». 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, одягнути тепленькі шкарпетки, спостерігати за природою у вікно чи дивитися комедію, готувати випічку, слухати музику...

10. Обмеження у пересуванні потрібно компенсувати ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ. Проводьте зарядку всією родиною, по можливості виїжджайте в ліс. Наприклад, діти можуть присідати чи віджиматися, змагаючись із батьками. Фізична активність вкрай важлива для зміцнення здоров'я дорослих і дітей, зняття в них емоційної напруги.

Карантин загострює потребу сімей вчитися здоровому партнерству та взаємопідтримці, вирішувати конфлікти, а не вибухати від найменшої дрібниці.

Важливо визнавати усі ці різні відчуття в собі і висловлювати їх прямо, в безпечний спосіб, не прискіпуючись до побутових дрібниць, щоб емоції не накопичувались і не вибухали, а минали, знаходячи адекватний вихід назовні. Дбайте про себе і свою родину!