

# Когда семья на карантине - практические советы

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

В последнее время ко мне все чаще стали обращаться родители и дети, испытывающие страх заболеть коронавирусом. Начнем с того, что во все времена человечество сталкивалось с эпидемиями, которые охватывали весь мир: чума, оспа, испанский грипп - еще его называли "испанка". СПИД - тоже называли чумой 21 века. А в 2019 году мир охватила пандемия коронавируса. Сегодня многих сковывает информационных страх, это создает панику - образуя негативное энергоинформационное поле. День и ночь на всех телеканалах об этом говорят: СМИ, социальные сети, на всех языках мира нас информируют. Но не каждый человек способен в силу своих эмоциональных особенностей, спокойно и адекватно реагировать на происходящее. Как уберечь себя от массовой тревожности? 1) Не нужно тиражировать панику и участвовать в обсуждении в социальных сетях, в разговорах, смс сообщениях: сколько человек заболело и сколько умерло. Тормозите и говорите "СТОП", тому, кто загружает вас этим негативом. Негативные эмоции заразны и ослабляют иммунитет. Не смотрите новостные ленты, если чувствуете, после них: раздражение, панику, головную боль, учащенное сердцебиение, высокое давление, напряжение и другие отрицательные явления со стороны своего организма. Когда-то давно один бродячий цирк, переезжая из одного города в другой, решил провести эксперимент. Поставив рядом с клеткой тигра, клетку с овцой. Тигр не мог дотронуться до овцы. Они даже не соприкасались, но могли видеть и чувствовать запах друг друга. На второй день, абсолютно здоровая овца - умерла от страха. Страх помешал ей жить. Поэтому, если вы знаете, что подвержены страхам и панике, перестаньте смотреть телевизор, перестаньте сами себя накручивать. И давайте логически разбирать ситуацию. Начните с того, сколько вам лет? Есть у вас хронические заболевания? Да, есть. Вы принимаете препараты, поддерживающие ваше здоровье, ведете здоровый образ жизни? То есть, вы заботитесь о себе и здоровье. Вы находитесь на самоизоляции. Наше правительство обрабатывает дороги дезинфицирующим средством, продуктовые магазины также проводят дезинфекцию тележек, продуктовых корзин, поручней. К тому же буквально вчера, появилось объявление: "вход в магазин только в перчатках и только в маске". Значит, что риск заражения уже снижен. Вы не посещаете сегодня мест, большого скопления людей. Вы самоизолировались. Да, говорят по телевизору страшные вещи, столько - то человек заражено. Но если подумать, сколько ежегодно у нас умирает от СПИДа, туберкулеза, онкологии, некачественного алкоголя, наркомании, автоаварий и так далее, я не думаю, что эти цифры будут не меньше чем от коронавируса. Поэтому не поддаемся панике и не сеем страхи вокруг себя. Статистика о том, сколько человек заболело от коронавируса - для вас должна остаться просто цифрами. Задайте себе вопросы: "Кто из моих родственников болен коронавирусом?" "Кто из них умер от него?" Проговорив и осознав это, вы сразу снизите уровень тревожности. Наше здравоохранение работает и уже разрабатывается вакцина, об этом говорил Академик РАН Александр Григорьевич Чучалин. Это означает, что панику и страхи, как у той знакомой овечки - мы нагоняем сами.

Да, мы находимся на самоизоляции, вспомните монахов, которые всю жизнь живут в той же самоизоляции - что они имеют? Стойкость духа, терпение, выносливость, общение с самим собой, со своей душой и со своими мыслями.

Самое сложное в первый период познакомиться с собой, найти себя. Узнать свои хобби, интересы. Заглянуть внутрь души. Познавая и открывая себя, свои стороны можно сделать упражнение: Томаса Йоманса "Кто Я?" Это упражнение поможет нам продвинуться в вопросе понимания себя, осознание собственного Я. Бытует

предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину". За этими оболочками в каждом из нас скрывается творческое и живое центральное ядро – наше настоящее я, глубочайшее существо нашей личности.

Возьмите лист бумаги, уединитесь, чтобы никто вам не мешал и не беспокоил. Вверху листа напишите дату и вопрос "Кто я?". Начинайте записывать все, что приходит в голову. Весь тот поток сознания, который из вас льется - записывайте на листок. Без цензуры, без излишних обдумываний. Все существительные, с чем вы себя ассоциируете, все, что приходит в голову. Достаточно 10 качеств, характеризующих вас, в том порядке, в каком они к вам пришли.

После того, как вы записали, немного отстранитесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох и начинайте перечитывать, но перечитываем не для удовольствия, а работая с этим списком. Слушая при этом свои ощущения в теле, которые возникают на те слова, которые вы зачитываете. Отслеживаем, какие при этом у вас возникают эмоции. Остановитесь и услышите свое бессознательное, свой внутренний голос. Например: "Да я классный специалист в банке. У меня приличная зарплата! Меня уважают. Но, и вот тут тело отреагировало диссонансом. Это меня не торкает, это не мое. Я делаю эту работу машинально, не получая удовольствие. И ничего в этот мир не привношу нового, лучшего, занимаясь этим изо дня в день. Будьте при выполнении этого упражнения честным с самим собой, замечая на что, идет отклик. Вычеркиваем те определения, которые наименее вам соответствуют. Это нужно делать до тех пор, пока у вас не останется один вариант. Скорее всего, это будет тот ответ, кем вы являетесь на данный момент. Возможно, это будет философское значение, возможно конкретное, но именно то, кем вы являетесь сейчас на данный момент вашей жизни.

Нарисовать своё "Я" означает, нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме. Понадобятся цветные карандаши и листы формата А-4. Можно рисовать все, что хочется: пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам. В общем, все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Можно сформулировать "Девиз». С помощью девиза отразить жизненные установки. У средневековых рыцарей был обычай – на воротах замка, щите воина писать девиз. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе. Для этого необходимо ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу? Ознакомьтесь сами и ознакомьте своих домашних с этим вашим девизом. Думаю, что и им будет очень интересно об этом узнать. «Какой Я»

На листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них:

Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.

Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.

Мои конфликты: в чем они состоят, и чем я их объясняю.

Мои стимулы: что или кто контролирует мою жизненную активность.

Негативные воздействия: какие? и как я хочу их устранить.

Позитивные воздействия: какие хочу использовать или поддержать.

Мои проблемы: что мне мешает жить, и что я хочу в связи с этим изменить?

После всех этих упражнений, таким образом, можно познакомиться и со своими детьми. Ведь, если честно, то раньше общение с ребенком, в силу занятости, сводилось к нескольким фразам: "Ты дома? Уроки сделал? Поел"? И все на этом как-то заканчивалось. Как мне признался один папа: "А я даже и не знаю о чем с ребенком говорить?". Начните знакомиться со своими детьми, с их мечтами и желаниями. Для этого можно взять листок бумаги А-4, нарезать 30 одинаковых полос и пусть ребенок на каждой напишет свое желание. "Хочу новые джинсы, хочу новый телефон, хочу новый ноутбук" и так далее. А затем, из общей массы желаний, убирать по три в сторону по

степени наименьшей значимости. Как бы, выбрасывая то, без чего он может обойтись! Таким образом, должно остаться всего 3 желания из 30, без которых он действительно не мыслит себя и которые действительно на данный момент необходимы.

Многие семьи в этот момент испытывают трудности связанные с культурой общения и взаимодействия в семье. Кто-то столкнулся с ежедневными конфликтами и не готов друг другу уступать. Как быть в этой ситуации? Для начала нужно представить, что ваша семья не что иное, как корабль в открытом море. И все ее члены - это экипаж. Сойти на берег нельзя, и надо подчиняться капитану. Без капитана никак. Не может управлять кораблем кок или кочегар. То есть, кто-то в семье, обязательно должен быть главным. Умеющим сглаживать и предотвращать все конфликты, сохраняя рассудительность и адекватность. Чтобы в своей взрослой жизни, ребенок знал как себя вести в стрессовой и кризисной ситуации. И взял именно такое поведение, где будет спокойствие, ответственность за семью и правильное принятие решений. Вот поэтому сегодня, надо создать иерархию семейных отношений.

Многие знают, что для того, чтобы сделать кувшин, гончар ищет баланс. Одна его рука должна быть очень твердой, чтобы давать опору. А другая рука должна быть мягкой - чтобы придать глине нужную форму. Если не соблюсти этот баланс — кувшина не получится. Может получиться кривая посуда, а может - просто кусок глины. Если в отношениях нет баланса строгости и Любви — они не могут развиваться. Они либо разрушаются от насилия, либо погибают от вседозволенности.

Баланс жизни заключается в том, что не может быть все всегда "хорошо", но и не может быть все "плохо". А счастье заключается в умении видеть это хорошее, ценить его, беречь, приумножать, дорожить и наслаждаться им. А научиться этому умению, помогает все-то плохое, что бывает, в данном случае - самоизоляция. Мы должны научиться вместе, сосуществовать в мире, плыть на этой лодке под названием "СЕМЬЯ" и радоваться каждому новому дню и тому, что мы вместе! И никто из нас не болен, все живы, и здоровы, и в здравом уме. Изменить свое мировоззрение. Объяснить детям и главное показать, как нужно реагировать и вести себя в этой ситуации. Не впадать в панику, не истерить, а спокойно и рассудительно организовать эту часть своей жизни. Что всё мы преодолеем и это самое главное! Показать детям, что такое совесть, красота, любовь не на словах, а на своих примерах, где существует авторитет и уважение родителей, почитание стариков.

На что следует обратить особое внимание родителям сейчас, когда дети основное время проводят в социальных сетях. Дошкольникам нужно правильно дозировать время. Если мама сказала, что просмотр мультфильма 15 минут. То 15 минут и не более. Ребенок будет пытаться отвоевать время: "Ну, минуточку, ну пожалуйста, ну что тебе жалко?" Не стоит вестись на эти трюки и манипуляции. Если вы сегодня увеличиваете время, то завтра, послезавтра, через месяц он будет просматривать мультики по два - четыре часа. А потом, вы не заметите, откуда у ребенка компьютерная или телефонная зависимость. Почему он не может уснуть без телефона? Почему он кричит без телефона и т.д. Вот поэтому сегодня, надо создать иерархию семейных отношений. Если у дошкольников родители управляют временем, то у школьников необходимо установить контроль за качеством контента. Что он посещает? На какие сообщества ребенок подписан. Сегодня много деструктивных групп призывающих детей: к жестокости и насилию, пропаганде самоубийств, расстройств пищевого поведения - анорексия, экстремальное селфи, кибербуллинг, троллинг, педофилия и грумминг, распространение спайсов, наркотических смесей, ранняя сексуализация и гендерные вопросы, анимэ. Вовлечение и вербовка подростков в экстремистские организации, мошенничество, тоталитарные и религиозные секты, онлайн-казино. Более подробную информацию я написала в статье под названием "В Паутине", ее можно найти в свободном доступе в интернете. И именно сегодня родителям не стоит бояться и говорить: "Я не знаю его паролей? И не знаю на какие группы он подписан", "И когда он ложиться спать - тоже не в курсе". Не ребенок

воспитывает родителей, а родитель несет ответственность за воспитание ребенка. И когда мне говорят: "Ей 12 лет, но она меня не слушает, я не знаю что делать?" У меня сразу возникает вопрос: "А что вы сделали, чтобы она вас слушала?" Включайтесь в процесс воспитания своего ребенка. Для начала завоюйте у подростка свой авторитет. Объясните, что вы, в силу жизненного опыта - имеете специальность, работу, зарабатываете и содержите его, имеете жилплощадь. Он в силу отсутствия такого жизненного опыта, уже должен вас слушать и уважать. Составьте "Правила проживания в моей семье" или "Законы моей семьи", где пропишите по пунктам. Я составила примерный, у вас может быть совершенно другой и гораздо с большим количеством пунктов, на ваше усмотрение. "Правила проживания в моей семье"

- 1) Уборка по дому - обязанность всех членов семьи!
- 2) Говорить только вежливые слова, запрещена нецензурная брань.
- 3) Проводить выходной день без гаджетов (телефоны, телевизоры, компьютеры) посвящая общению с семьей.
- 4) Все вопросы (конфликты) решать конструктивно на семейном совете выслушивая всех членов семьи.
- 5) Обижаться в день не более 10 минут (если произошел конфликт)
- 6) Всегда перед сном просить у всех членов семьи прощения (если случился конфликт). В ссоре никогда не ложимся спать. Всегда миримся. Первым идет на примирение тот, кто мудрее. А не тот, кто виновен.
- 7) Ни у кого в семье нет друг от друга секретов!
- 8) Все друг другу помогают и поддерживают.
- 9) Никогда не говорить "Я не смогу".

Если произошел конфликт: написать в письменной форме претензии и передать обидчику. "Обидчик" должен ответить в письменной форме не позднее следующих суток. Хорошо вести дневник своих мыслей, дел. "Дневник Успеха" - для ученика отмечая все его успехи за прошедший день.

Во время самоизоляции понятно, что подросток на дистанционном обучении и ко всему - свой досуг поводит в социальных сетях. Проследить, есть ли у ребенка зависимость от гаджетов просто: Если он пропускает прием пищи, если во время игры не может остановиться, если увеличилось количество времени прибывания за компьютером, если пренебрегает личной гигиеной, если изменился режим сна и отдыха, если начались проблемы с учебой, то уже пора бить тревогу и обращаться за помощью к специалистам. Хорошо спланируйте семье комплименты. Заведите себе за правило, что утром, каждый член семьи говорит по очереди всем комплименты - не менее 10 слов каждому. Это повышает самооценку, положительно влияет на эмоциональный фон и делает благоприятной атмосферу в семье. Распланируйте график по дням и часам, чем каждый из членов семьи будет занят? Если я ленюсь, то разрешаю себе лениться не энное количество времени, зависнут в телефоне и лайкая все подряд. А с пользой - 15-20 минут просто лежать и лениться. Составьте генеалогическое древо своей семьи и рода, привлекая к участию бабушек, дедушек и других родственников. Разберите все альбомные архивы, архивы в компьютере и на ноутбуке. Считайте количество шагов по квартире за день - это снимает излишнюю тревогу. В субботний и воскресный день - всей семьей делать дружно физические упражнения. Продумать и написать сочинение на тему: "Жизнь моей семьи после карантина", и чтобы каждый член семьи написал сочинение на эту тему. "Жизнь моей семьи спустя 5 лет", "Жизнь моей семьи спустя 10 лет", "Жизнь моей семьи спустя 15 лет" и так далее.

Вести дневник и каждый день, указывать какие десять положительных моментов сегодня у вас произошли. Например:

"10+ событий за день"

- 1) сын получил пять по математике.
- 2) Дочь стала выговаривать букву "Р"

- 3) Занялись дрессировкой собаки.
- 4) С попугаем учим новую песню.
- 5) Всей семьей устроили конкурс "угадай мелодию".
- 6) Всей семьей пели веселые песни в караоке.
- 7) Начала осваивать вязание или макраме.
- 8) Как в семье Пушкина ввели вслух чтение художественной литературы и ее обсуждение.
- 9) Побывали в виртуальном музее.
- 10) Пирог не пригорел.

И так далее. На следующей неделе задание усложняем, и надо написать 20 положительных событий за день. Еще через неделю 30. Таким образом, мы учимся, быть позитивными и видеть только положительные моменты нашей жизни.

О том, как снять стресс я написала в статье: "Как снять тревогу - практикум".

Очень хорошо справиться с тревожным состоянием помогают молитвы, матры, песнопения, классическая музыка, физические упражнения, и медитация. Слушание птичьих трелей, шум моря, звуки природы все это можно найти в поисковике "Яндекс". Помните, если в семье все будет хорошо, то и любой кризис будет гораздо легче пережить! Дарите родным: любовь, внимание, заботу и ласку и они ответят вам тем же!

Берегите себя и близких!

Источники - Вебинары:

- 1) "Нехимические виды зависимости – медицинский аспект информационной безопасности. Угрозы виртуального мира для подрастающего поколения" врач психиатр Юрий Афанасьев.
- 2) "Практические аспекты кризисной психологии для находящихся в условиях самоизоляции и карантина" Михаил Хасьминский.