**Как пережить карантин без стресса.**

**Советы психолога**

Карантин и изоляция - вещи неприятные, но нужные. И похоже, в ближайшие недели многим из нас придется жить в ограниченном пространстве со взрослыми членами семьи и бодрыми, требующими внимания детьми.

А еще придется отчасти заменить ребенку учителя.

**Почему нам трудно быть рядом с близкими слишком долго**

Наверняка вы замечали, что после долгого общения люди устают друг от друга. Часто семья едет в отпуск и ждет воплощенной идиллии, как на картинках в журнале, а вместо этого приходится регулярно выяснять отношения. Вот и теперь: вам приходится работать из дома, а рядом занимаются своими делами живые дети, и атмосфера накаляется...

Психологи уверяют: уставать друг от друга - нормально. Может быть, и не слишком приятно, но это в нашей природе. Если мы поймем и примем это, то уже будем меньше огорчаться.

Почему так происходит? С одной стороны, человеку нужна смена обстановки и уединение: это помогает восстановиться и “переварить” все недавние истории. С другой стороны, включается еще один интересный психологический механизм. Мы так устроены, что постоянно видим у близких их “теневые процессы”, сложности и слабости. Почти всегда нам сложно это выносить, мы очень хотим это исправить или “развидеть” - и не можем. Редкие “просветленные” люди могут смотреть, как сын ленится, дочка кривляется, муж чуть что закрывается от общения, - и испытывать по этому поводу спокойное принятие.

Чаще всего люди начинают злиться на близких и ситуацию, иногда сами не понимая почему. А это просто исчерпывается ресурс пристального внимания к близким и нарастает конфликт между идеальной картинкой и реальностью. Поэтому нам нужен отдых друг от друга и переключение на разные дела, чтобы мы могли успокоиться и набраться сил.

**Снижайте планку ожиданий. Временно**

Чтобы меньше злиться на близких, снижайте планку ожиданий от них хотя бы на время. Не пытайтесь срочно перевоспитать, исправить, навести красоту. Как говорила Скарлетт О’Хара, “я подумаю об этом … после карантина”. Гоните от себя идиллические картинки семейной жизни. Сейчас ваша главная задача - спокойно пройти напряженный этап: просто будьте рядом с ними как есть. В более подвижное время разберетесь.

**Ловите счастливые моменты**

Старайтесь ловить моменты счастья: щечки ваших детей, запах волос, вечерняя книжка, утренняя возня, родные голоса. Наслаждайтесь всем, чем только можно. Думайте о том, как ценно то, что есть вы и есть ваши близкие.

Все чаще люди пишут в соцсетях о том, что карантин помогает нам “высветить” главное, что недаром сейчас мы заперты в собственных семьях. Может быть, это шанс остановиться, почувствовать сердцем сквозь суету и тревоги, что важные вещи - любовь, забота, человечность - очень простые, и для них всегда есть место.

**Побудьте одни**

Старайтесь уединяться и давать близким отдельное пространство и отдельное друг от друга время. Разбегайтесь по разным комнатам, сидите в одиночку на кухне или в ванной, смакуйте одиночный поход в магазин. Пусть каждый член семьи сможет остаться в своем “коконе”: может быть, во время чтения книжки или компьютерной игры, за работой или домашними делами. Не “выдергивайте” близких оттуда срочными вопросами и напоминаниями. И берегите себя.

**Сбрасывайте напряжение**

Сбрасывайте эмоциональное напряжение, как вы умеете: прогулка или поход в магазин, пробежка или гимнастика дома, компьютерные игры, музыка в наушниках, лютый танец в запертой комнате, хорошее кино. Детям тоже надо как-то сбрасывать эмоции: побегать, подурить, поиграть в Майнкрафт по сети с другом. Устраивайте им прогулки, хотя бы посмотрите с балкона на закат... Иначе накопившееся напряжение выйдет во время общения, и вы получите грубости или капризы.

**Поддерживайте режим дня и бытовые ритуалы**

Даже если никому в семье не нужно вставать в семь утра и наряжаться перед школой или офисом, продолжайте поддерживать порядок и режим дня. Назначьте адекватное время подъема, наводите чистоту в доме, договоритесь о времени, когда дети делают уроки, вы работаете, семья обедает или полдничает. Следите без фанатизма за выполнением обычных домашних дел: застеленные кровати, уборка, чистая обувь - всё как вы привыкли. Это поможет избежать хаоса в делах и ощущениях, уравновесит состояние детей и взрослых.

Заведите простые семейные ритуалы. Например, перед сном вы пьете травяной чай с вареньем (и валерьянкой, триптофаном, пикамилоном - смотря что советует ваш терапевт). Или за завтраком каждый рассказывает, что ему снилось.

**Не перегружайтесь из-за детской учебы**

Если вы в ужасе от количества заданий, которые присылает школа и которые вам теперь приходится контролировать, остановитесь и подумайте вот о чем. Нынешняя ситуация с учебой - экстренная. Школы пока тоже не представляют, как именно и в каком объеме нужно учить детей дистанционно, что хорошо, а что плохо в этом деле. Поэтому они стараются на всякий случай прислать побольше заданий. Ведь тогда дети выучат хоть что-то, а школе будет что предъявить контролирующим органам.

Если у вас младшеклассники с их чтением и окружающим миром, а вы должны работать - выбирайте работу. Совмещать работу и внезапные полноценные занятия с ребенком - нечеловеческая задача. Вам нужно сохранять устойчивость, мир в доме и обеспечивать семью. Дети могут заниматься сами и обязательно что-нибудь вынесут из этого. А после карантина, вернувшись в школу, они обязательно все будут повторять.

**Гоните от себя тревожные мысли**

В мире сейчас в самом деле происходят печальные вещи. Но что будет происходить в маленьком мире вашей семьи - во многом зависит от вас. Если вы тревожитесь, не читайте новости, не открывайте посты с шокирующими съемками или фото. Ваша задача сейчас - снижать собственный уровень стресса, это необходимо для психического здоровья и устойчивости. В спокойном состоянии вы гораздо нужнее и собственной семье, и окружающему миру. Выполняйте простые рекомендации по защите, это тоже успокаивает: мойте руки, носите маску в общественных местах.

Вспомните, что люди уже много раз проходили через кризисы, и после сложностей все равно наступали благополучные времена. Подумайте о том, что “никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь”: может быть, драматическая история с коронавирусом изменит вектор развития человечества, научит его аккуратности и бережности, затормозит бесконтрольное потребление. Что если именно из-за сегодняшнего кризиса будущий мир станет лучше?

 **Берегите себя, берегите семью и близких, старайтесь отдыхать и радоваться друг другу в это странное время. Мир внутри - это та самая “кислородная маска”, которую нужно надеть в первую очередь. И будьте здоровы!**