**Как сохранить отношения с близкими в период самоизоляции?**

Ситуация с самоизоляцией – это новая и непривычная для всех ситуация. Вместе с риском заболеть и прервавшимися социальными связями над всеми нависает угроза потерять средства к существованию из-за неизбежной рецессии. Так что стресса хватит на всех. Кто-то страдает от невозможности совершать долгие прогулки, кто-то – от дефицита тактильных ощущений, кто-то – от разлуки с любимыми, кто-то – от перемен, которые претерпевает работа, кто-то – от необходимости пережить карантин с детьми в весьма ограниченном пространстве.

Главное – осознать, что каждый из нас сегодня ведет борьбу со своим собственным стрессом. Даже если причины стресса у другого человека не имеют ничего общего с нашими, страдаем мы, скорее всего, одинаково интенсивно.

 В то же время не стоит забывать, что каждый из нас старается справляться с ситуацией как можно лучше, просто порой на все не хватает ресурсов. Имейте это в виду, если общение становится напряженным или вы злитесь.

**Что же делать, когда нам тяжело с близкими?**

Ответьте себе на вопросы? В каких отношениях с членами моей семьи я буду, когда закончится самоизоляция? А в каких отношениях мне бы хотелось быть по окончании ситуации? Возьмите бумагу и запишите ваши мысли. Это важно.

Ответы на эти вопросы помогут Вам правильно ориентироваться в конфликтных ситуациях и проявлять терпение и уважение к окружающим Вас людям.

**Когда мы в стрессе – мы зацикливаемся на себе,**

 сосредоточиваемся на опасностях и угрозах, своих ощущениях и ограничениях. В результате всё, что делают члены нашей семьи мы видим в негативном свете. Между тем, поведение других членов семьи нужно трактовать с учетом того, что они тоже находятся под давлением текущей ситуации и могут из-за этого быть вспыльчивыми, грубыми, невнимательными. Другими словами, их эмоции и тон голоса могут быть связаны с самой ситуацией, а не с Вами лично.

**Мы разные.**

Кто-то справляется лучше и быстрее адаптируется к новым условиям. Для кого-то весь период самоизоляции может стать серьёзным испытанием. Кто-то серьёзно относится к ситуации с COVID 19, а кто-то спокойно, и даже равнодушно. Учитывайте эти различия. Уважайте особенности друг друга. Давайте себе и близким возможность быть разными.

**Налаживаем быт.** Наши ресурсы в ситуации самоизоляции ограничены.Территория квартиры (в том числе туалет) одна на всю семью. Во многих семьях есть только один компьютер или ноутбук. Как решить вопрос, кому нужнее и как мы будем пользоваться ресурсами семьи?

Предлагаю Вам сесть за стол переговоров и обсудить сложившуюся ситуацию. Обсудить правила, по которым Вы будете жить весь период самоизоляции. Проговорить, что важно для каждого из вас. По какому графику и в каком объёме каждый будет проводить время у компьютера. Внимательно выслушайте каждого члена семьи, не перебивайте. Правила, которые вы создадите, можно, например, записать на листочек и разместить на холодильнике.

**Сохраняйте личное пространство**

Семья на самоизоляции, как экипаж космического корабля, находится в замкнутом пространстве. В такой ситуации неизбежно нарушается личное пространство друг друга.

Давайте возможность побыть в одиночестве каждому члену семьи столько, сколько нужно. Если ваши члены семьи дома — это не значит, что они доступны по любым вопросам в любой момент. Важно отдыхать друг от друга. Сходите погулять вокруг дома, в магазин, посидите на балконе, выйдите со стулом на площадку. Давайте свободу друг другу. Дети - родителям. Родители - друг другу, в том числе от детей.

*Если вы не видели своего сына/дочь по полдня, то пусть и на самоизоляции он/она побудет в своей комнате без вашего контроля и ваших наставлений. Если ребенок привык после школы, колледжа обходится без вас, не надо внедряться в его жизнь только потому, что сейчас для этого появилось время. Не надо давить на детей и требовать от них, то, что делают другие родители в социальных сетях, если у Вас в семье до самоизоляции этого не было. Вы можете предложить что-то близким, а у близких есть право не соглашаться на предложение.*

Супругам стоит помнить, что вам нужно время друг на друга, когда вы не работаете и не заняты детьми. Следует по крайней мере на десять минут в день устранять все отвлекающие факторы и уделять внимание только друг другу. Делитесь тем, что Вы чувствуйте. Наберитесь мужества и открыто рассказывайте о своих переживаниях, и тут важно ни в коем случае не осуждать партнера. Это сблизит Вас. Вы будете лучше понимать друг друга.

Даже 10мин в день – существенный вклад в ваши отношения и в сохранение мира в семье. Может случиться так, что у вас не будет желание общаться. Прогуляйтесь молча вокруг дома. Это тоже возможно.

**Помните!**

* С идеальными людьми из нашей головы мы никогда не встретимся. Их просто нет.
* В людях всегда есть и плохое, и хорошее. Когда мы в первую очередь видим хорошее – нам легче общаться.
* Самоизоляция закончиться.
* Благодарность и уважение помогают сохранять отношения.

Задавайтесь вопросами, за что я благодарен моим близким?

Если я поступлю так, это будет проявлением уважения к другому? Если нет, подберите другой вариант действия.

Как я сам(а) понимаю, что ко мне относятся с уважением? А члены вашей семьи знают об этом? Вы им говорили?

**Во время карантина лучше не принимать судьбоносных решений (например, развод, разрыв отношений). Решение, принятое на фоне стресса и негативных эмоций, могут быть ошибочны и привести к непоправимым последствиям.**



Радуйте себя. Обязательно делайте что-то, что вам нравится (любимая музыка в наушниках, рисование, рукоделие, чтение и тд). Любимые занятия наполняют нас хорошими эмоциями и вам будет проще взаимодействовать с членами вашей семьи.

Любой кризис – это не только трудности, это всегда возможности.

Подумайте, какие возможности у вас появились?