

## **Информация для родителей.**

### **Тест на семейную устойчивость.**

До ситуации с COVID-19 большинство наших семей жили по привычному распорядку: утром взрослые на работу, дети в детские сады и школы. Вечером в основном разговоры по делу и подготовка к следующему дню. Но сейчас многое в корне изменилось, часть семей находится в ограниченном пространстве собственных квартир. Вынужденное, непривычно долгое совместное времяпрепровождение изменило качество общения между людьми.

В некоторых семьях оно стало более напряжённым и нередко выливается в конфликты. Сегодня я приведу несколько рекомендаций для улучшения семейной обстановки.

### ***Будьте великодушны.***

Если вас не устраивает поведение членов семьи, но и промолчать сложно – постарайтесь поговорить об этом в спокойной, не оскорбляющей чье-либо достоинство форме, делая акцент на том, что вас раздражает не сам человек, а некоторые его поступки.

Раздражение время от времени можно испытывать и к тем, кого любишь. Эмоция проходит, а любовь и привязанность должны оставаться.

Кстати, имейте в виду, что и ваше поведение может кого-то раздражать. Старайтесь быть великодушными друг к другу, особенно к детям и пожилым членам семьи. Давайте вспомним забытую многими фразу: «Ничто не даётся нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». Будьте сами сдержанны и доброжелательны, тогда есть надежда, что общая атмосфера в семье будет положительной.

### ***Хотите что-то поменять – начните с себя***

Некоторые родители считают, что чем громче они кричат, чувствуют себя правыми всегда и во всём, тем быстрее дети начнут их слушаться и уважать. Это не так, бояться и не хотеть связываться возможно будут, но не уважать. Сколько бы оправданий ни придумывал себе человек («я вообще-то добрый, просто такой характер», «вы сами меня постоянно выводите» и др.), у детей будет формироваться нежелание с ним общаться, неприязнь и ощущение несправедливости происходящего.

Может быть, сейчас для кого-то настало время задать себе вопрос: почему в общении с чужими людьми я не позволяю себе кричать, срываться, обижать, а, например, с детьми считаю это возможным? Не потому ли, что это остается безнаказанным и происходит за дверьми квартиры, и никто про мою невоспитанность, несдержанность, а иногда и откровенное хамство не узнает и картинка социальной благопристойности сохранится?

Не исключено, что при подобном поведении терпение членов вашей семьи лопнет именно в семейной изоляции, и тогда вам придётся выбирать: стать сдержаннее или сместить

отношения далеко не в вашу пользу. Пока дети (или другие члены семьи) в полной мере вам ответить не могут, но времена меняются и законы бумеранга никто не отменял.

Не стоит забывать, что дети учатся у нас если не всему, то многому. В том числе и тому, что достойный человек ведёт себя достойно в любой ситуации.

### ***Время объединяться***

Практически любую ситуацию можно превратить в благоприятный шанс. Вот и сейчас в режиме самоизоляции у вас появился шанс улучшить отношения с близкими, теперь на это есть время. Помогите им проявить лучшие качества, а не усилить недостатки. Подумайте, что вы можете дать своей семье, чтобы всем было хорошо.

Ничто так не объединяет людей, как совместная деятельность. Планируйте с утра, чем будете заниматься в течение дня, постарайтесь учесть предпочтения всех домочадцев. В любых взаимоотношениях существует не мало возможностей. Вспомните свои прежние увлечения, игры, которые нравились вам в детстве, спросите у детей, чем бы они хотели заняться, скорее всего, они научат вас чему-то интересному.

Старайтесь больше двигаться по квартире, движение улучшает психическое состояние. При просмотре телепередач во время рекламы вставайте и занимайтесь каким-либо делом или просто выполняйте физические упражнения. Привлекайте к этому остальных членов семьи. Будьте активны, в том числе и в поисках того, что можно придумать для всех.

Семья – это то место, где человек хочет и должен получать понимание и поддержку: здесь все зависят от всех. Пусть именно от вас идет положительная энергия, которая поможет успешно пройти тест на семейную устойчивость.

Общайтесь с близкими так, чтобы они чувствовали, что вы счастливы возможности провести время вместе с ними, что вы любите свою семью и всегда найдете теплое и доброе слово для каждого.

Начните прямо сегодня!

**Татьяна Бичевина, медицинский психолог Ангарского филиала ОГБУЗ «ИОПНД».**

