

Как сохранить гармонию в семье.

1. Разговаривайте

Успех семьи кроется не в том, есть в семье конфликты или нет, а в том, как они решаются. Если вы их обговариваете, то живете дальше. Вечно избегать проблем невозможно. Если вы по сей день пытаетесь сохранить лицо – это путь к еще большим скандалам. В какой-то момент важно сесть за стол друг напротив друга и все обсудить. Здесь акцентируем на очень важном моменте: мы ищем не виновных, а выход из сложившейся ситуации. В паре всегда виноваты оба. Нет такого, что один – ангел, а второй – демон. Мы совместно живем не один год, и за это время успели оба нагрешить.

2. Планируйте свой день

Когда мы сосредоточены на каких-то действиях и находимся в рациональном состоянии, нам труднее поддаваться эмоциям. Поэтому, когда вы просыпаетесь с сознанием того, что у вас есть план на день, места для хаоса и негатива остается гораздо меньше. Старайтесь составлять список дел на грядущие сутки. Только не надо начинать рьяно планировать жизнь с понедельника, иначе во вторник вы вернетесь в прошлое. Все должно быть без фанатизма.

Свой день должны планировать все члены семьи, в том числе и дети. Конечно, многое зависит от их возраста. В любом случае вам придется им в этом помогать. Не забывайте, что ребенку нужно время не только для занятий, но и для развлечений. Но учтите, что сначала идут обязательства, а потом – период для личного пространства.

Физическая нагрузка отлично помогает поднять настроение. Сейчас тренироваться можно абсолютно бесплатно под руководством лучших фитнес-инструкторов страны. Отличный способ попробовать для себя что-то новенькое!

Сейчас родители должны вспомнить, что они являются не только спонсорами своих детей, но и мамой с папой. Да, нужно поиграть не только в телефон, но и в LEGO, почитать, поговорить, чтобы ребенок мог компенсировать недостаток общения со сверстниками.

Только делайте это не по принципу «я мама и так решила», а наоборот: «он хочет играть, значит, будем играть». Родителям сейчас, как никогда, нужно взять волю в кулак и сказать: «Хорошо». Даже несмотря на то, что вы в это играли 50 раз.

Если вы хотите предложить занятие для всей семьи, то учитывайте особенности психики всех участников. «Мы делаем, и ты подключайся» – так не пойдет. Если вы

лепите, например, пельмени, ничего страшного, если кто-то просто посидит рядом. Не надо заставлять.

3. Уединяйтесь

Личное пространство должно быть у всех. Но! Заявлять о нем вы должны не так: «Отстаньте от меня, я читаю книгу». Так ничего не получится. Свою свободу вы должны планировать с учетом расписания всей семьи. То есть за круглым столом вы обсуждаете, кто и когда сидит в своем уголке или комнате, а кто в это время, к примеру, занимается с ребенком.

Не забывайте распределить и обязанности по дому. Многие мужчины, находясь в обычные дни на работе, думают, что чистота появляется сама. Женщина не обязана брать все на себя. Включайте уборку в график дня: к примеру, утром все наводят чистоту, а после занимаются своими делами. Отношения должны быть не потребительскими, а приятельскими.

4. Делайте, что говорят

Появилась тревога? Справиться с этой проблемой поможет четкий сценарий. Вот сейчас нам сказали, что для того, чтобы не заболеть новой коронавирусной инфекцией, нужно сидеть дома, чаще мыть руки, носить маски и избегать массового скопления людей. То есть на каждый негативный момент мы должны иметь какое-то решение. Потому что наша психика состоит из рационального и эмоционального. Когда эмоции преобладают, появляется хаос.

В школе нам говорили: «Вот задача, и вот решение». И мы этому верили. Сейчас такая же ситуация. У нас нет другого варианта. Нужно верить и находиться дома. Тогда и тревога уйдет.

Детям рассказывать сказки про коронавирус не надо. Доносите до них ситуацию в упрощенной форме. Если будем рассказывать байки, сами запутаемся и у ребенка появится недоверие. Рейтинг родителей в глазах малыша упадет, и отсюда пойдет новая череда проблем. «Если родители врут, то почему и мне нельзя?» – подумает он.

5. Не ленитесь

Начинайте побеждать свою лень постепенно. Если ваш муж раньше приходил с работы и лежал на диване, не надо его оттуда сейчас сгонять. На данном этапе в семье и так хватает агрессии. Хотите что-то менять – делайте это наедине с собой. Здесь главное действие – не просто сидим дома и смотрим в окно или в телевизор, а действуем. Для кого-то отлично подойдет уборка в шкафу, для кого-то – мытье окон. И не надо обесценивать свои поступки. Занимайте себя любыми делами! Когда вокруг царит неразбериха, это отличный способ навести порядок внутри себя.