

Способы решения конфликтных ситуаций в семье в период самоизоляции

В период самоизоляции риск ситуаций, способствующих возникновению конфликтов возрастает!

Несколько простых советов помогут вам сделать семейное сосуществование мирным.

Совет № 1. Требования взрослых. Градус повышается.

Позвольте себе и другим расслабиться. Берегите силы на более важные дела, чем на призыв к порядку, постоянную уборку и нотации. Попробуйте организовать свой быт таким образом, чтобы максимально уменьшить столкновение интересов. Не накручивайте ни себя, ни ребенка.

Совет № 2. Всё успеть и сразу удаётся немногим

Казалось бы, самоизоляция – прекрасная возможность переделать домашние дела, заняться хобби, читать книги. Однако список домашних дел, когда семья дома, неизбежно увеличивается, на рабочих вопросах трудно сосредоточиться, а постоянное взаимодействие само по себе отнимает время. Нужно расставлять приоритеты, чтобы успевать делать самое важное.

Совет 3. Личное пространство для каждого

Даже если вам кажется это невозможным, проанализируйте даже нереальные варианты. Пусть у каждого члена семьи будет своим хотя бы небольшой угол, тогда будет легче пережить постоянное взаимодействие.

Совет 4. Новые правила для всех и для каждого.

Несмотря на самоизоляцию, большинство из нас работают, а дети учатся он-лайн, дистанционно или удаленно. Сразу установите ряд правил: временных и территориальных, которые нужно соблюдать всем членам семьи. Это поможет вам разграничить время, освободить компьютер и не мешать друг другу.

Совет 5. Освойте новые ритуалы

Придумывайте, фантазируйте вместе с детьми. У них могут быть оригинальные идеи:

- Домашняя почта: придумайте оригинальную доску объявлений и разместите там, где будет всем домочадцам удобно.
- Самое время начать (вспомнить) настольные игры.
- Введите за правило устраивать семейные обеды и чаепития. Позвольте детям заботиться о вас, готовить вкусняшки. Это позволит им немного отвлечься от выполнения учебных заданий.
- За семейным ужином обсуждайте текущие проблемы и план на будущее.
- Семейные просмотры фильмов – еще одно совместное дело. А голосование может помочь в выборе фильма.

К нововведениям в жизни вашей семьи привыкнуть тоже надо.

И на это необходимо время и терпение.

НАШЕ ТЕРПЕНИЕ!

Поддерживайте друг друга. Относитесь с пониманием к слабостям своих близких. Помните: доброе слово не только кошке приятно. Говорите друг другу добрые слова. Сложное время пройдет, а тепло родного дома и уверенность в близких останется навсегда.

ДОБРОТА СПАСЁТ МИР!!!