Як адаптуватись до режиму «карантин» - поради психолога

**У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події:**

1. **Заперечення**, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку. На кшталт «так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».
2. **Злість** — маркер болю: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних. Чадо протестує та сперечається із дорослими. Усе тому, що в ізоляції діти не можуть жити нормальним, звичним для них життям.
3. **Торг** — дії направленні на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).
4. **Депресія** — приходить повне усвідомлення того, що відбувається насправді.
5. **Прийняття** — інтенсивність емоцій поступово знижується, з’являється можливість подивитися на світ навколо й спробувати жити по-новому.

 Втім, для багатьох батьків, крім COVID-19, постала нова «загроза». Це спілкування із власним чадом, організація їхнього дозвілля в 4 стінах та вміння грамотно розкласти свої емоції на полички.

Отже, **чого не варто робити батькам**:

* **різко починати виховувати**, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім’ї в умовах ізоляції;
* **примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати»,** тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам’ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість.
* в жодному разі не варто **зводити нанівець «Заспокійливі» висловлювання,** на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію».
* **не варто обговорювати** в присутності дітей **невтішні сценарії,** деталізуючи подробиці.
* **не слід переглядати безкінечно фільми про віруси,** хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.

**«Золоті правила» для батьків**:

* слід пам’ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі;
* пояснити, що **боятись - це нормально.** Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!
* щоб подолати негативні емоції, можна **зробити мішечок для крику**, або ж влаштувати битву подушками.
* підліткам варто **допомогти розібратися в інформації,** з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки.
* **розділити права та обов'язки** кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
* по можливості **організувати** звичне для дитини й для себе **спілкування, розваги** та гуртки в онлайн режимі;
* сімейна **ранкова зарядка** допоможе зняти стрес і зменшити паніку;
* дотримуватись **інформаційної дієти** — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

«*Батькам у взаємостосунках між собою* ***потрібно бути більш толерантними*** *одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, - потрібно* ***дати можливість побути на самоті.*** *Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою, батькам* ***слід уникати ігнорування, приниження*** *особистості партнера, егоцентризму і* ***використовувати активне слухання,*** *підкреслення значущості партнера. Будьте здоровими! Дотримуйтесь гігієни рук і розуму!*».

***Не бійтеся конфліктів - це всього лише етап на шляху до вирішення проблеми.****І в умовах постійної близькості вони можуть виникати частіше, ніж раніше. Намагайтеся більше говорити, ділитися емоціями і прояснювати що мають на увазі люди, які вас оточують. Всі проблеми можна вирішити, але звертайте увагу на форму і інтонацію того, що ви це говорите.*

***Займіться чимось разом****. Наприклад, заплануйте регулярну фізичну активність: спільна зарядка, танці, йога. Або організуйте сімейне дозвілля: можна збирати пазли, грати в «показуху», малювати, будувати халабуди, і ще дуже багато чого. Пам'ятайте, що дітей не потрібно постійно розважати. Дайте їм можливість зайнятися чимось самостійно, тим часом подбайте про себе. Скористайтеся карантином, аби краще пізнати один одного.*