

Как не сойти с ума во время самоизоляции: 5 способов сберечь нервы



Успокоиться, наладить быт и раскрасить жизнь яркими красками можно, даже находясь дома на карантине. Рассказываем, как!

Как не сойти с ума в четырех стенах и скрасить жизнь себе и своим близким во время самоизоляции? С этим насущным вопросом «Летидор» обратился к психологу [Наталье Кузнецовой](#).

Мы живем в удивительное время. Жизнь фактически в принудительном порядке меняет наш привычный быт. Перемены происходят вне зависимости от нашего желания, заставляя нас адаптироваться к новой реальности. В этой реальности многим придется остаться в одном пространстве со своей семьей, детьми.

Как в такой ситуации сохранить отношения, рабочую продуктивность и душевное равновесие? **Дисциплина, творчество и ритуалы** — три столпа, которые помогут прожить непростой период наедине с работой, детьми, мужьями, женами и близкими.

Живите как в детском лагере

Жизнь в условиях жестких ограничений, когда контакты с внешним миром сведены до минимума, — непростое испытание для большинства из нас. Первым делом в этой ситуации нужно попытаться максимально ее структурировать.

Вспомните детские базы отдыха. Там все живут по графику, заполняя каждую минуту занятием. Вот этот опыт и возьмем на вооружение.

Первым делом нужно собрать семейный совет из всех членов семьи, проживающих в одной квартире.

На этом собрании сообща необходимо разработать расписание и определить основные правила. Каркас такого расписания — сон, приемы пищи, работа и отдых. Перерывы заполняем физической активностью, творчеством, прогулками, если, конечно, позволяет ситуация и нет ограничений, связанных с карантинными мероприятиями.

Режим дня строится на смене работы и расслабления: 50 минут работаем, 10 минут отдыхаем. Это примерная формула, но в целом именно такое соотношение труда и отдыха помогает сохранить продуктивность и не перегореть.

Договорившись на словах, берем лист бумаги и фиксируем договоренности для всех членов семьи. Например, в 9 утра все вместе завтракают, с 10 до 12 утра мама работает, ребенок делает уроки и так далее.

Очень важно в таком расписании выделить как минимум час индивидуального времени для каждого члена семьи.

Железное правило этого часа — провести его в уединении.

Помните, что домашнее хозяйство — это обязанность каждого члена семьи. Один человек физически не может обслуживать абсолютно всех, в противном случае выгорание наступит очень быстро. Назначайте дежурных по кухне, уборке и фиксируйте это в расписании.

Создавайте собственные ритуалы

Попросите детей написать 10 дел, которые они хотят выполнить вместе со взрослыми.

Именно с ритуалов мы начинаем день: совместный завтрак, зарядка.

Ими же и завершаем: к вечерним ритуалам можно добавить чтение, просмотр фильмов или диафильмов, если в семье сохранился проектор.

Юмор нужно и вовсе выделить отдельной строкой. Шутки, смех и совместное веселье — это то, что сейчас нужно и взрослым, и детям.

Найти позитив даже в неприятном поможет несложное упражнение.

Возьмите вместе с ребенком три вещи, которые ему отвратительны, и попросите его придумать к каждой из них пять позитивных эпитетов. Например, ребенок не любит убираться и ненавидит пылесос. Но каким откровением окажется, что даже ненавистный прибор обладает важными плюсами: он помогает справиться с уборкой быстрее метлы, он делает чище пространство, не пылит в процессе, занимает мало места, работает почти бесшумно.

Благодарите себя в конце дня.

Каждый член семьи должен найти три повода, за которые можно смело сказать себе спасибо.

На выходных и вовсе можно устроить день или час похвалы. В это время семья собирается и хвалит поочередно каждого.

В ежедневные ритуалы полезно добавить час тишины, отключить телефоны, гаджеты и не разговаривать.

Пустите в жизнь «цветные дни»

Упростить задачу с весельем поможет один интересный прием, когда-то о нем в одном из интервью говорил советский и российский клоун Слава Полунин.

Попробуйте раскрасить свою неделю цветными красками.

Сделайте вторник, среду или любой другой день желтым (цвет может быть любой). В желтый день вас должно окружать все желтое. Все члены семьи одеваются в желтое. Нет желтой одежды? Тогда берем желтый шарф, девочки красят желтой тушью ресницы или желтыми тенями глаза. Готовить в этот день нужно все желтого цвета. В условиях дефицита продуктов на помощь приходит фантазия. Опять же есть кукурузная крупа, пшенка, желтый перец.

Украшаем квартиру желтым предметами, например, лепим их из пластилина или рисуем акварелью или гуашью желтые картины.

Выделите в календаре «творческие дни»

Помимо цветных дней определите в семье спортивные и творческие дни. Как раньше, например, мы ходили по вторникам на фитнес, сейчас по вторникам рисуем, вяжем, перебираем крупу, а параллельно слушаем аудиорассказ или сказку. А по четвергам проводим тренировку для всех членов семьи.

Полезны активности, связанные с едой: совместное приготовление пищи, лепка пельменей.

Еда символизирует безопасность, а потому такие мероприятия помогут вам стать ближе.

Время дома можно посвятить изучению родовой истории. Распределите роли между детьми и взрослыми. Дети проводят интервью с бабушками и дедушками, а после либо объединяют их в рассказ, либо снимают короткий фильм. Тут уже все зависит от возраста и увлечений. Это отличный повод на очередной семейной встрече вспомнить всех родственников и спросить у детей, какие черты бабушек и дедушек они хотели бы перенять. Можно найти занятие, которое включит всех в длительный процесс: уход за животным или выращивание растений. Например, посадите у себя дома зелень — укроп, петрушку, лук, мяту. Следите, как всходят семена, поливайте, поворачивайте рассаду к солнцу.

К концу карантина вы сможете попить чай со своей мятой.

Введите дни детского самоуправления, позвольте детям побыть главными и установить распорядок сегодняшнего дня, определить правила, рацион и занятия.

Для подростков это очень важно. В изоляции давление со стороны родителей на взрослых детей возрастает, поэтому им жизненно необходимо ощущать свободу действий и самостоятельность.

Осознайте, что неудача — это часть пути

Помните известную фразу: «Правила нужны, чтобы их нарушать»? В какой-то момент ситуация может выйти из графика. Это нормально. Человек по своей природе довольно тяжело принимает новые правила и ограничения.

«Почему я? Я не хочу и не буду!» — такие фразы со стопроцентной вероятностью прозвучат практически в каждой семье.

Выход здесь один: говорить. Устраивайте регулярные семейные собрания, одним из пунктов повестки которых станет обсуждение расписания. Вы сами устанавливаете правила в своем доме, значит, вы же в силах их изменить.

Дайте время себе и своим близким на адаптацию.

Помните, что взрослые — это не обслуживающий персонал для своих детей. Вы устанавливаете распорядок дня, вы определяете, по каким правилам живет семья в то или иное время. Вы главные в своей жизни. Меняйтесь, договаривайтесь и находите поводы для радости в каждом дне.