

 Шесть правил уважительного общения в семье, даже если все друг от друга устали.

Разбросанные повсюду вещи, дети, которые хотят только мультики, и взрослые, которых изводит тревога...

Даже в обычных обстоятельствах это вызывает раздражение, а в условиях карантина атмосфера дома может стать по-настоящему взрывоопасной. Шаги, которые помогут разрядить обстановку:

 Учитесь благодарить. Живите здесь и сейчас, не откладывая «настоящую жизнь» на потом. Попробуйте каждый вечер обсуждать, чем был хорош сегодняшний день, и строить приятные планы на следующий.



Относитесь друг к другу с добротой. Общайтесь вежливо, просите – а не требуйте, обсуждайте – а не угрожайте. Вашим детям больше неоткуда взять поддержки – их мир сжался до размера семьи. Так пусть дом будет безопасным и дружелюбным местом!



Учитесь контролировать эмоции. Если чувствуете, что бешенство подступает, наберите полные лёгкие воздуха и выдохните, а лучше выйдите из комнаты: подышите, выпейте воды. Вам точно не нужны сейчас скандалы и крики.



Не избегайте конфликтов, а решайте их. Любую проблему можно решить, если сесть и спокойно поговорить. Даже капризная трёхлетка или колючий подросток всё поймут, если говорить спокойно и уважительно.



Попросите помощи. Отсутствие контакта с другими людьми тоже может вызывать стресс. Организуйте виртуальные игры с друзьями, поговорите с другими родителями в видеочате, попросите бабушку записать на телефон пару сказок на ночь для детей. Вы в изоляции, но вы не одиноки!

