



Особенности взаимоотношений в семье во время самоизоляции

Суть проблемы

- По причине пандемии COVID-19 люди обязаны находиться дома на самоизоляции, для того, чтобы не подвергать опасности себя и своих близких. Это может повлечь за собой ряд неожиданных последствий, негативно сказывающихся на взаимоотношениях внутри семьи. Ежедневное и непрерывное пребывание в одном помещении с близкими, на протяжении длительного промежутка времени, может вызывать раздражение и агрессию. Давайте попробуем разобраться, что можно сделать для того, чтобы во время карантина люди могли дружно сосуществовать вместе.



Разграничить личное пространство

- Повышение количества конфликтов связано с тем, что, находясь внутри одного помещения, люди увеличивают контакт со своими близкими. Это совсем не плохо, но в результате приводит к тому, что люди находят конфликты внутри группы, с которой постоянно взаимодействуют. Чтобы решить эту проблему нужно заранее оговорить с членами семьи границы своего личного пространства.



Цените свою семью

- ▶ Даже если произошел конфликт, не стоит забывать за что вы любите своих родных. **Ни в коем случае не ищите врагов среди членов своей семьи** — помните, что вы все в одной лодке и должны помогать друг другу.



семья,
главное в жизни!

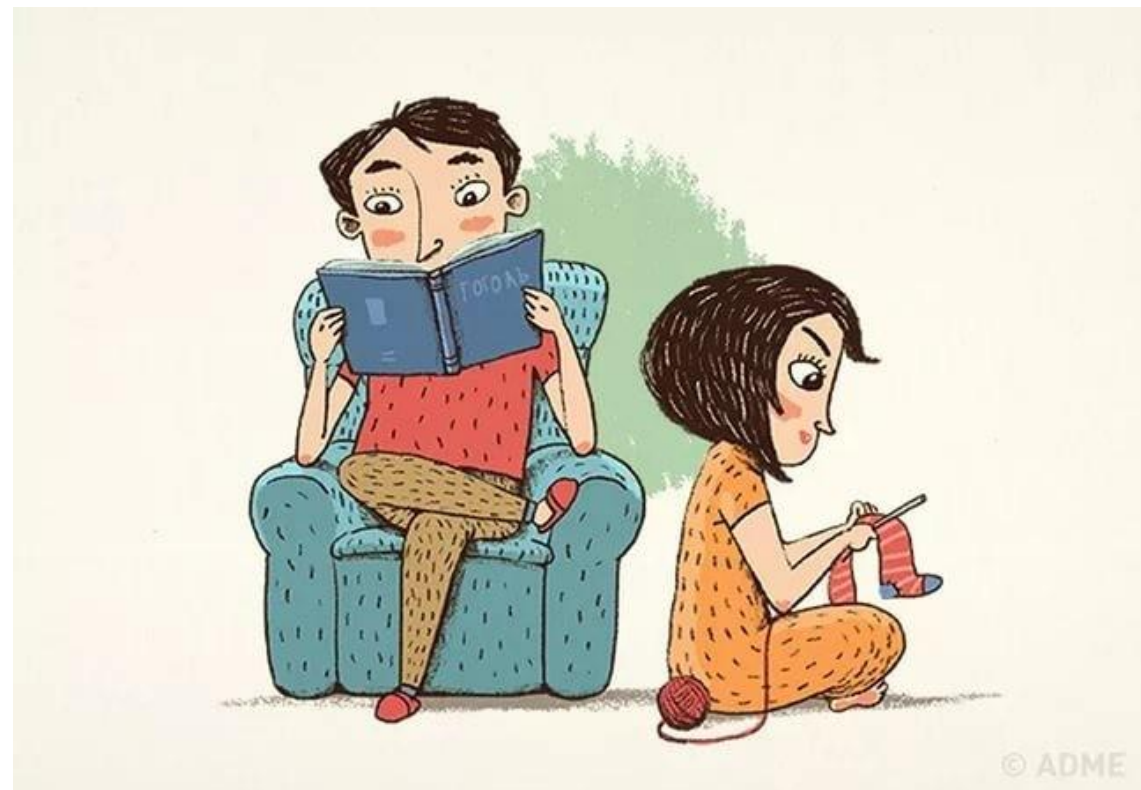
Думать о последствиях

► **Помните, что восстановить отношения будет гораздо сложнее, чем их разрушить.** Чтобы оценить последствия возможного разрыва, можно прибегнуть к такой технике, как квадрат Декарта. Вы можете попробовать использовать ее перед принятием любого решения в жизни.

Что будет, если это произойдет?	Что будет, если это НЕ произойдет?
Чего НЕ будет, если это произойдет?	Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?

Найти свой индивидуальный досуг

- Также для того, чтобы не конфликтовать с близкими, находясь с ними в одном помещении, **рекомендуется заниматься не только общим досугом, но и выбрать для себя что-то особенное** (чтение книг, физическая нагрузка, медитации, рисование, просмотр документальных фильмов и т.д.).



5 способов безопасного выхода агрессии

- ▶ В психологии известны безопасные способы выражения агрессии, которые можно применять в семье, и это не только не испортит отношения с близкими, но и сплотит семью.
- ▶ Скажи словами. Самый простой, но вместе с тем и самый сложный способ проявления негативных чувств – проговаривание. Сложность в том, что далеко не все способны правильно расшифровать свои чувства и тем более признаться в них. Если человеку с детства не объясняли, что злиться – нормально, ему тяжело будет признаться в своей злости даже близким людям. При этом нужно помнить, что, говоря о злости, раздражении, гневе, нельзя переходить на личности. Вместо "Ты меня раздражаешь", скажите: "Я тебя люблю, но я устала, и меня раздражает шум, который ты производишь своими играми".





- ▶ Обзывалки. Очень эффективный способ избежать ссоры – превратить ее в игру. Начните обзывать друг друга смешными прозвищами, и сами не заметите, как ваша злость превратится в смех. А ведь смех еще Зигмунд Фрейд называл одним из способов проявления агрессии.
- ▶ Битва. Битву можно устроить при помощи любых предметов: подушек, игрушечных мечей, зимой – снежками, осенью – опавшими листьями, летом – обливаясь водой. Главное, чтобы было весело и шумно.
- ▶ Надуй шар. Если после всех предыдущих игр в вас все еще бушует злость, вам понадобятся обычные воздушные шары. Надуйте шар, при этом мысленно выдувая в него всю злость, весь гнев, обиду и напряжение. Затем завяжите шарик ниткой.
- ▶ Нарисуй свою злость или раздражение.

Итог

- В жизни каждого человека есть свои трудности, которые могут стать причиной ссор в семье. Чтобы их не допустить, стоит прибегнуть к определенным превентивным мерам. **Помните:** нет ничего лучше, чем проявить свою самостоятельность, уметь сказать "нет" и определить личные границы, которые не будут нарушаться. Следуя краткому списку вышеперечисленных простых правил вы сможете благоприятно перенести время самоизоляции и стать со своей семьей только дружнее!

