

Постоянно вместе: как семьям выдержать самоизоляцию

Перфекционизм — наш враг, а главный друг — четкое расписание занятий на каждый день

ПОСТОЯННО ВМЕСТЕ: КАК СЕМЬЯМ ВЫДЕРЖАТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ

Многие родители, оказавшись на продолжительный срок дома с детьми, требующими внимания, с работой, которой на «удаленке» становится

только больше, и с домашним хозяйством, которое с трудом выдерживает постоянное присутствие всей семьи, чувствуют растерянность, раздражение, усталость и панику. В социальных сетях появились первые свидетельства того, как семьи (и особенно матери) справляются с этим новым вызовом. Есть ли какие-то способы сохранить присутствие духа в такой непростой ситуации? На помощь приходят психологи.

Утешает одно — почти все мы оказались в одной лодке. Трудности самоизоляции переживают одновременно миллионы людей и в нашей стране, и по всему миру. Мы прочитали множество советов и свидетельств, чтобы выбрать самые распространенные жалобы и самые здравые советы. Надеемся, что они вам будут полезны.

1. Дети и близкие мешают работать

Выход: договоренности с работодателем и разговор о ценностях с семьей

На самом деле все, и работодатели в том числе, прекрасно понимают, что в условиях карантина ни один сотрудник не сможет работать так же, как в обычное время. Поэтому всем придется приспосабливаться. И у вас есть право поговорить об этом со своим начальством, делая упор на ценности, которые сейчас выходят на первый план: здоровье близких, безопасность окружающих, мобилизация общества. Ограничения и снижение продуктивности — это не ваша лень или прихоть, а форс-мажор. Хороший работодатель наверняка выберет сохранить хорошего сотрудника на будущее, если видит усилия с его стороны.

Придумайте для себя несколько способов делать часть работы параллельно с домашней жизнью. Можно гулять с ребенком и вести телефонные переговоры с коллегами с помощью гарнитуры. Можно готовить завтрак и наговаривать на диктофон план по работе на день. Включить фильм ребенку и за это время написать деловые письма.

Но основных вариантов всего два: или кто-то из домашних несколько часов занимается ребенком, пока вы работаете, или работе вы отдаете то время, когда ребенок спит.

«Уважаемые родители, не думайте, пожалуйста, что ваша обязанность — непрерывно развлекать детей, — напоминает психолог Катерина Демина. — Все, что вы должны делать, — три раза в день ставить на стол еду. Вы — тоже люди, со своими неотменимыми потребностями. И если мама устанет и заболеет, хорошо не будет никому. ... А еще очень важно — найти и использовать плюсы новой ситуации. Раньше папу дети видели только

вечером? Отлично, сейчас он может гулять с детьми и читать им на ночь сказки».

В семье тоже полезно поговорить о ценностях. Обсудите с близкими, в том числе, конечно, и с детьми, что сейчас самое важное, почему взрослым необходимо сохранить работу и доход, чем вы могли бы помочь тем, кому труднее.

2. Невозможно побыть в одиночестве

Выход: выделение личного времени и пространства

Для начала всей семье придется признать, что ситуация самоизоляции — это не приятное время, которое можно провести дома с близкими перед экраном или за семейным столом, а серьезное испытание, которое сильно



меняет семейную жизнь и требует выработки новых правил взаимодействия.

«До сих пор мы встречались друг с другом в очень конкретных ситуациях: завтрак, ужин, 2 часа вечером на поговорить-пообщаться, сон, — напоминает Катерина Демина. — Почти у всех было время, которое мы могли провести в уединении — когда все разошлись, а кто-то остался работать из дома; в дороге, в машине, когда ты за рулем и нет пассажиров. Условно сойдет даже время, проведенное в общественном транспорте, если нет особой давки».

Теперь этого времени не стало. Но каждому взрослому по-прежнему необходимо хотя бы 2 часа в день проводить в одиночестве для сохранения психического здоровья.

«В распорядке дня обязательно должны быть часы, которые каждый член семьи проводит наедине с собой, — уверена психолог Анастасия Рубцова. — Не с детьми. Не в разговорах с партнером. Не в домашнем хозяйстве по уши. Не прибирает в шкафу, не выносит мусор. Человек сам с собой и делает, что хочет. Если это время не внести в расписание — его у вас точно не будет. И очень быстро накопится напряжение и тяжелая усталость от близких, когда вы их физически не можете уже ни видеть, ни слышать».

Поэтому постарайтесь выделить каждому члену семьи зону в квартире, где он может тихо посидеть наедине со своими мыслями и где его никто не будет дергать. Это может быть кресло, уголок на кухне, подоконник, диван, рабочий стол и стул. Если квартира маленькая, можно даже отделить это место ширмой или занавеской. И договориться со всеми домашними, что сейчас вы недоступны для общения.

Еще один способ — постараться выстроить режим дня так, чтобы «расставаться» иногда даже в пределах квартиры: пока один готовит ужин и общается с детьми, другой работает. Пока один спит, другой ведет онлайн-занятия или читает. Если дома оба родителя, утром с детьми гуляет один, а вечером — другой. Но имейте в виду, предупреждает Катерина Демина:

«Даже при наличии четкой структуры, скорее всего, к концу карантина все просто захотят на волю и некоторое время не будут общаться друг с другом; эта реактивная реакция на вынужденную скученность скоро пройдет».

3. Конфликты с домашними

Выход: дистанция, разговор о потребностях, обратная связь

«Никто не был готов к домашнему аресту и к изоляции. Тем более мы ведь ничем и не провинились! — пишет Анастасия Рубцова. — Многие семьи так устроены внутри, что просто не приспособлены 24 часа в сутки проводить на одной кухне, — и это не значит, что „семьи плохие“, или „нет душевной близости“, или „накопившиеся проблемы в отношениях“, а просто кому-то надо дистанцию ближе, кому-то дальше». Когда мы вынуждены постоянно выдерживать очень близкую дистанцию, это приводит к тяжелым последствиям, вплоть до семейного насилия.

Очень важно получать (в том числе индивидуально) обратную связь о том, кто и как себя ощущает и чувствует, считают психологи. Но еще важнее понимать собственные особенности и уметь позаботиться о себе.

«Самое важное в этой ситуации — самому понимать, к какому типу вы относитесь, и заранее внятно озвучить, что вам нужно для комфорта, — уверена Катерина Демина. — Обнаружив и обсудив свои потребности, супруги смогут урегулировать общение: любитель поговорить может взять детей и играть в „Кто лучше расскажет страшную историю“, истощенный интроверт приготовит ужин в тишине. Этот же принцип работает в том, что люди в разном темпе могут проходить стадии стресса: отрицание, гнев, торг, уныние, принятие. Главное — проговаривание с супругом своего состояния».

При этом не надо насиловать себя и делать то, что вам несвойственно, только потому, что таковы общественные стереотипы. «Если до карантина вы видели детей 2 часа в день после работы, садиков и школ, а с мужем встречались иной раз только в постели, не надо бросаться наверстывать, — продолжает Анастасия Рубцова. — Не нужно внезапных развивающих игр и душевных разговоров, если их не бывало никогда...»

«Если во время карантина удастся понять, что у вас с супругом проблемы с дистанцией, имеет смысл сесть и обсудить правила вашего сосуществования. Очень может быть, что какие-то постулаты, которые вы считали действующими по умолчанию, таковыми не являются» Катерина Демина

Сейчас не время исправлять и переделывать близких, важно принимать их психологические особенности, стараться поддержать их и помогать им, ведь всем нелегко переносить карантин.

4. Жизнь утратила четкий ритм

Выход: жизнь по режиму, планирование, списки дел

«Время, которое мы проводим вместе с семьей — выходные или отпуск, — как правило, структурировано, — отмечает Катерина Демина. — То есть у нас есть общая цель — не важно, доехать на дачу или влезть на Кара-Даг, — и у нас есть правила жизни — мы настроены на совместную деятельность и умеем действовать сообща. В карантине вся структура

обрушивается, возникает хаос. И как должен действовать каждый в семье, чтобы и ему, и другим было хорошо, — сразу понять непросто».



«Постарайтесь жить по режиму, как в казарме, — советует Анастасия Рубцова. — Сесть, расписать его вплоть до слотов в полчаса и дальше ему следовать. Пробуждение по будильнику, за уроки по будильнику, работа по будильнику».

«Никакой творческой спонтанности. Спонтанность, сон до обеда, сериалы запоем до трех часов ночи, невозможность организовать и сесть за работу — все это утащит вас в омут депрессии и дезориентации за несколько недель». Анастасия Рубцова

Важно, чтобы распорядок дня был похож на нашу обычную жизнь, чтобы в нем была не только работа и не только развлечения, но и достаточное время для сна, еды, домашних дел, деловых переговоров, занятий с детьми, пауз в работе. От неопределенности хорошо помогает составление планов и списков, считает психотерапевт Марина Травкова: «Планы сейчас лучше строить короткие: на один день или неделю. У кого работа на дому, сделайте календарик с дедлайнами — сетку жизни, отмечайте вехи, до которых нужно дойти. Делайте списки дел на день, вечером вычеркивайте, что сделали. И помните, что 70% сделанных дел — это очень высокий результат!»

5. Необходимо постоянно заниматься хозяйством

Выход: отказ от перфекционизма, пересмотр семейных обязанностей

«Объем пищи, которую потребляет семья, за пару дней вырос в пять раз, а „система поставок“ оказалась не готова, — делится своим материнским опытом Катерина Демина. — Холодильник я, конечно, забила, но дело в том, что мне иногда хотелось бы выходить из кухни, причем дальше, чем до туалета. Но есть и выход: открываем детям любые ролики про готовку в Instagram и YouTube, и пусть готовят сами».

Если раньше в доме готовил кто-то один, теперь можно пересмотреть договоренности и разделить эту нагрузку (с мужем или бабушкой). Дети вполне могут быть помощниками в наведении порядка, стирке, мытье посуды. У них должны быть обязанности, на выполнение которых отведено специальное время в их расписании. Если дети еще недостаточно самостоятельные, решите, какие дела вы можете делать вместе с ребенком (например, готовить, накрывать на стол, разбирать покупки); это время можно использовать, чтобы рассказывать сказки, загадывать загадки или общаться с ребенком.

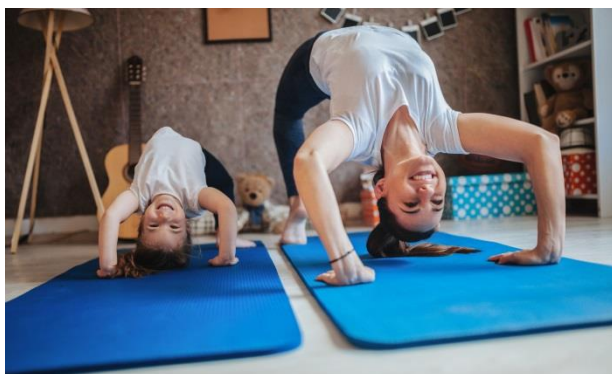
6. Мало движения

Выход: прогулки, зарядка, забота о теле

Придется приложить усилия, чтобы поддерживать хотя бы минимальный уровень физической активности. Хорошо, если вы привыкли делать зарядку. Фитнес-центры и бассейны теперь недоступны, поэтому выделите время, чтобы выйти на прогулку, на пробежку или позаниматься перед экраном: сейчас можно найти множество онлайн-вариантов фитнеса или йоги.

«Работаете сидя? Заводите таймер и вставляйте со стула каждые минут 40, приседайте или попрыгайте — у многих из нас снижается двигательная нагрузка, и тут уж мы, как космонавты в космосе, — должны ее организовывать себе. Или планка по 3 минуты. Или „упал — отжался“ раз 10 хотя бы». Марина Травкова

Купите себе гантели, скакалки или любые спортивные аксессуары, которые вдохновят вас заниматься каждый день. Все другие способы позаботиться о своем теле тоже приветствуются: подвижные игры с детьми (если площадь жилья позволяет), самомассаж (или массаж друг друга), регулярный душ или ванна тоже помогают поддерживать тело в тонусе.



7. Недостаток общения с друзьями и коллегами

Выход: перевод эмоциональных связей в режим онлайн

Самоизоляция необязательно ведет к потере эмоциональной связи. Можно переписываться в социальных сетях, устраивать совместные онлайн-молитвы, онлайн-лекции или чтение книг онлайн. Даже дети могут играть дома и одновременно видеть на мониторе, как у себя дома играют их приятели.

Все контакты, которые раньше происходили на работе, в кафе, в кино, на дне рождения или в совместном путешествии, можно перенести в онлайн. Во многих семьях сейчас так проходят ежедневные встречи с дедушками и бабушками или взрослыми детьми, которые живут далеко.

Можно завести чат для расширенной семьи, которая разбросана по разным квартирам, а то и городам, и делиться там всеми новостями. С помощью программ синхронизации (или просто договорившись о времени события) можно одновременно смотреть фильмы и спектакли, побывать на концерте или в опере, а потом обсудить впечатления со своей «группой поддержки».

8. Усталость от неопределенности, чувство беспомощности и страха **Выход: гибкость, заземление, поиск хорошего**

Это самая большая проблема для многих, кто оказался в самоизоляции, и о ней нужно говорить подробно. Перечислим пока основные рекомендации.

1. Забудьте о перфекционизме, не пытайтесь делать все идеально и вовремя. Будьте гибкими, экономьте силы. Делайте только то, что

соответствует вашим приоритетам. Ваши стандарты чистоты в доме или ограничения экранного времени для детей можно временно пересмотреть. Не бойтесь «упустить этот шанс», не использовать его по максимуму. «Вот сейчас самое время перестать требовать от себя невыполнимого, — напоминает Анастасия Рубцова. — Не стараться быть человеком, который все успевает, не срывается и не психует. Который с утра занимается зарядкой всей семьей, потом быстренько разворачивает домашнее обучение, эффективненько работает (ведь время карантина нужно использовать для творческих экспериментов и размышлений!)».

2. Будьте готовы к тому, что у вас будут неприятные ощущения, страхи, эмоциональные качели, желание плакать, жалеть себя, вспышки гнева, ощущение постоянной тревоги, чувство, что у вас уже есть все симптомы, о которых говорят, или что ваше тело не принадлежит вам. «Психике нужно несколько недель на первичную адаптацию, — объясняет Анастасия Рубцова. — Помните, что ваши домашние тоже что-то подобное переживают».

3. Чтобы уменьшить чувство тревоги, подойдут занятия, которые нас заставляют быть здесь и сейчас. «Лучшее средство от стресса — начинайте что-то делать руками, — замечает Катерина Демина. — Уборка, готовка, всякое растирание гвоздики и просеивание муки, во-первых, очень заземляют, возвращают от бед, которые вы успели себе напридумывать, в реальность. Во-вторых, все эти занятия позволяют найти собственный ритм, успокоиться, задышать ровнее».

4. «Сделайте личный список лично вами принимаемых против эпидемии мер, — советует Марина Травкова. — Раз в день включать кварцевую лампу, например, (если она есть) или два раза в день проветривать помещение — и отмечайте галочками, что сделали, — это успокаивает, потому что становится видно, что вы действуете. Если тревожитесь о еде — сделайте список продуктов, которые есть в доме, с приблизительным подсчетом на сколько хватит. Убедитесь, что хватит надолго».

5. Еще один способ уменьшить тревогу и хотя бы отчасти вернуть себе чувство контроля над жизнью — заботиться друг о друге. «Позаботьтесь о более слабых, если они есть возле вас. Одинокие старики, которым можно занести продукты, чтобы они не выходили? Фонды, которые борются с насилием, нищетой, произволом? Это та малость, которую вы можете, чтобы весь социум стал чуть устойчивее, — объясняет Марина Травкова. — Было бы ложью сказать, что ничего не изменится к худшему. Что-то изменится. Но что-то станет по-другому, а что-то лучше. Будет переоценка и перестройка. Но все пройдет и все наладится. Обязательно наладится».

6. Отмечайте то хорошее, что было в сегодняшнем дне, предлагает Марина Травкова. «Чуть меньше беспокоились — хорошо. Поговорили по скайпу с подругой — хорошо. Развели глицерин с этанолом — вообще великолепно. Не менее трех прекрасных вещей за день — обязательно вспомните о них перед сном».