**Почему сейчас — самое время наделить детей домашними обязанностями.**

Сейчас самое подходящее время пересмотреть парадигму, в которой многие семьи жили последние годы. Очень много семей строили жизнь вокруг детей. Вокруг того, как ребенок учится, куда он ходит, как он развивается, какой у него распорядок.

Такой детоцентризм и в благополучное время часто имеет свои издержки, но во время кризиса он совершенно неуместен. От него надо потихонечку отходить и понимать, что впереди достаточно непростые времена, в эти времена наиболее ценными членами экипажа являются способные работать взрослые.

Задача сейчас — сохранить их состояние, их здоровье, их иммунитет, чтобы они были способны позаботиться и о детях, и о пожилых, и заработать на жизнь. Если раньше ваша жизнь была нарезанием кругов вокруг ребенка, то сейчас самое время затормозиться и подумать: «Не стоит ли это прекратить?»

Если раньше взрослые могли посвятить всю свою жизнь детским занятиям танцами, музыкой или ментальной арифметикой, то теперь стоит снизить градус требований и понять, что сейчас важнее сделать так, чтобы было удобно и нормально взрослым, чтобы они могли восстанавливаться, чтобы они могли высыпаться, чтобы они не развалились на части. Все остальное можно отодвигать в сторону как не самое важное.

Сейчас в подавляющем большинстве семей дети вообще ничего не делают по дому, потому что они самые занятые. У них то школы, то музыка, то английский — вся неделя расписана.

Теперь, когда все дома, сильно выросла нагрузка в быту, стало больше готовки и уборки, самое время пересмотреть [распределение домашних обязанностей](https://deti.mail.ru/article/30-veshej-kotorye-ne-stoit-delat-za-rebenka/). Дети, наконец, могут узнать, как мыть посуду, убирать дом и пришивать пуговицы. Это очень полезные знания, которых у современных детей нет.

Имеет смысл провести разговор о том, что нагрузка выросла, особенно если вам нужно работать и у вас есть еще маленькие дети. Сказать, что вы не можете больше делать все самостоятельно и нуждаетесь в помощи всех членов семьи. Давайте думать, как это сделать! Это взрослый партнерский разговор, сообщение детям о том, что мы рассчитываем на них. Такая помощь может быть вам сейчас нужнее, чем его уроки.

Если у вас большая семья, много маленьких детей, если вы вынуждены работать из дома или ходить на работу, то у вас нет другого выхода, кроме как активно использовать детей постарше для помощи.

Даже для каких-то рабочих задач может потребоваться помощь ребенка постарше: заполнить таблицу, проверить что-то, настроить что-то. Активно привлекайте детей!

Любая система, группа, семья — в том числе — должна проявлять гибкость, уметь перестроиться. Старые способы больше не работают, они неадаптивные. Нужно перестроиться, перераспределить роли и обязанности. Это будет очень полезно для развития ваших детей.

Опыт ответственности, опыт партнерского вклада в общую задачу — это намного полезнее, чем 225 одинаково решенных примеров. Привлекайте всерьез!

Это не должно быть актом воспитания или наездом. Поговорите серьезно, с уважением и не забывайте благодарить ребенка за то, что он делает. Отмечайте его вклад и говорите о том, как он вас выручил, разгрузил, что благодаря его помощи вы сможете вечером вместе посмотреть кино или поиграть в настольные игры.

**Распорядок дня как средство от хандры**

Мы сейчас лишены многих удовольствий, например, походов в парк или в кино, поэтому в ежедневном графике обязательно должны быть приятные моменты. Когда никто не работает, никто не носится как угорелый, никто никого не ругает.

У каждого может быть свое приятное дело, но важно, чтобы были и общие приятные дела. Это могут быть настольные игры, танцевальные или физкультурные минутки, это может быть совместный просмотр фильмов, чтение книг — что угодно! Не надо проводить все время в напряжении.

Многие сейчас советуют составить распорядок дня — это действительно очень хорошо.

Необязательно оставлять именно тот график, который был до карантина. Если вашему ребенку было трудно вставать рано утром, он может вставать позже.

Но важно, чтобы в семье был хоть какой-то понятный распорядок, иначе у вас будет уходить очень много сил и нервов на принятие решений в течение дня. Разброд и шатание нормальны в первые дни, но постепенно должна произойти адаптация к [домашнему режиму](https://deti.mail.ru/article/kak-ne-razvestis-vo-vremya-karantina/).

Попробуйте согласовать вечером порядок на завтрашний день. Согласовали — повесили на холодильник или отправили в семейный чат. Все более или менее понимают, что и когда будет происходить: тогда-то мы играем, тогда смотрим кино, а вот в это время кто-то работает, а кто-то учится, здесь маме нужна помощь… и так далее. Тогда будет меньше нервотрепки, все будет более или менее предсказуемо.

**Учимся замечать хорошее! Рабочие практики на каждый день**

[Если сидишь дома](https://r.mail.ru/n322958028?_SITEID=129&rnd=167241333)

Как бы мы ни старались, неминуемо будут эпизоды раздражения друг на друга. Замкнутое пространство само по себе поднимает уровень стресса и агрессивных эмоций, а у кого-то, наоборот, могут возникнуть [депрессивные настроения](https://deti.mail.ru/article/priznaki-depressii-u-detej-kotorye-nuzhno-znat-vse/). Поэтому очень хорошо в конце дня применять небольшие практики, ритуалы эмоциональной поддержки друг друга. Например, можно вечером за чаем включить лампу, зажечь свечи, выйти на балкон, обменяться позитивными посланиями.

Например, каждый продолжает фразу «я сегодня доволен собой, потому что…» и дальше каждый говорит свое: что-то сделал, что-то получилось или смог сдержаться и не накричать — это тоже достижение!

«Я сегодня молодец, потому что…» Первый раз в жизни сделал омлет, вовремя отправил сочинение, убрался на своем столе, прошел уровень в компьютерной игре, впервые присел 30 раз подряд — что угодно! Уметь замечать хорошее очень важно.

Еще один вариант: в конце говорить друг другу спасибо. «Я сегодня хочу сказать спасибо маме  / папе / брату / сыну / дочке, потому что мне было очень приятно, когда ты сказал / сделал /  посмотрел / улыбнулся» и так далее».

Это может быть практика мечтания: «Когда это все закончится, в первую очередь я хочу…».

Если у вас есть бабушки, дедушки, с которыми вы сейчас не можете видеться, это могут быть ежевечерние созвоны по скайпу. Они даже могут почитать детям книжку. Если у вас есть семья или близкие друзья, которые живут отдельно и которых вам не хватает, можно играть с ними в настольные игры онлайн.

**А если нервы на пределе?!**

Сейчас много вопросов о том, что делать, если кроет, если накатывает раздражение, если сложно справляться с эмоциями. Это понятно! У нас и стресс, и [тревога](https://deti.mail.ru/article/kak-byt-esli-vy-trevozhnaya-mat-3-soveta/), и день сурка, и невозможность сменить обстановку, отвлечься и пойти пообщаться с друзьями. Конечно, все это действует на родителей. Конечно, эмоциональные наплывы бывают, вряд ли без этого можно совсем обойтись.

Здесь вам могут помочь способы саморегуляции, многие из которых есть в курсе «Точка кипения» и в других моих выступлениях. Вспоминайте их и используйте, чтобы потом не жалеть о том, как вы общались с детьми в это время. Карантин закончится, кризис закончится, а отношения — останутся. Нам с детьми жить вместе еще много-много лет. Не хотелось бы портить отношения из-за каких-то внешних обстоятельств, тем более из-за такой маленькой штучки, как вирус.

**Основные средства саморегуляции: действенные практики**

1. Проще всего работать через тело. **Если идет агрессивный наплыв, вы чувствуете раздражение, агрессию, желание закричать, — измените свое положение в пространстве.** Если вы стояли, — сядьте, если вы сидели, — сядьте на пол. Если вы нависали над человеком, — отойдите на шаг назад. Если вы размахивали руками, — опустите руки. Если у вас была напряжена челюсть, — расслабьте ее. Обратите внимание на напряжение в кистях рук.

Обычно агрессия вызывает напряжение в челюсти и в кистях рук: рвать, кусать и так далее. Если вы расслабили челюсть и кисти рук, обычно уже гнев спадает. Если вы просто сядете, а еще лучше сядете на пол, на низкую табуреточку, окажется, что в таком положении орать невозможно. Можно лечь на диван — и орать уже не получится.

2. **Если у вас, наоборот, тревога, паника, важно иметь опору.** Сядьте удобно, почувствуйте вес своего тела. Переобуйтесь из тапочек, особенно если они у вас мягкие, падающие с ног, в кеды, кроссовки, удобную устойчивую обувь. Это само по себе снижает тревогу. Сделайте упражнения на устойчивость, при которых ноги устойчиво стоят на полу, вы чувствуете эту опору, чувствуете свой вес.

Подышите спокойно, медленно, необязательно глубоко, главное — размеренно. Можно дышать на счет: на четыре — вдох, на четыре — пауза, на четыре — выдох, на четыре — пауза.

Так вы задаете ритм: ваше дыхание выравнивается, успокаивается. Можно измерить пульс у самого себя. Пока считаете, вы [успокоитесь](https://deti.mail.ru/article/koronavirus-i-materinskaya-trevoga-kak-sebe-pomoch/). Все эти вещи помогают снизить панические состояния, тревожность.

3. Третий вариант эмоционального затопления — это отчаяние, депрессия. С этим тоже можно работать через тело. **Если вы сядете ровнее, расправите плечи, сделаете движения руками, расправляя плечи, то почувствуете, как депрессия и отчаяние отступают**. Можно послушать любимую музыку, можно выйти к окну или на балкон и посмотреть на небо, на птичек, на деревья.

**Можно задействовать тело через температуру.** Умыться горячей/холодной водой, вымыть руки, принять душ. Намазать руки кремом, помассировать пальцы, ладони — это тоже оказывает стабилизирующее, успокаивающее действие. Выпить чая или, наоборот, холодной воды, сока со льдом, съесть что-то, что вам нравится, понюхать то, что доставляет вам удовольствие (кофе, корицу, духи).

**Подойдут любые моменты, которые задействуют тело приятным образом.** Кому-то нравятся тактильные ощущения, например, перебирать фасоль, потрогать какую-то ткань, погладить кошку. Подходит все, что доставляет вам тактильное удовольствие. Когда мы задействуем тело, из лимбической системы уходит напряжение, эмоциональная паника снижается.

**Разделяем обязанности и учимся быть на подхвате друг у друга**

**Если у вас дома несколько взрослых, договоритесь о взаимовыручке в случаях эмоционального затопления.** Придумайте условный знак, который вы подаете партнеру, если чувствуете, что вас накрывает. Многим в этой ситуации очень важно побыть в одиночестве, поэтому нужно, чтобы второй взрослый быстро забрал детей в другую комнату, дав вам возможность прийти в себя. Может быть, вам стоит поплакать, чтобы сбросить напряжение, может, посидеть с книжкой или просто «потупить».

**Важно говорить об этом и с детьми: «Иногда бывает такое состояние, что нужно побыть одному».** Надо сказать, что это не из-за них, не из-за того, что вы не хотите их видеть, не потому что вы не любите, — просто надо побыть в одиночестве, чтобы успокоиться. Это нормальная практика. Шестилетнему ребенку вполне можно это объяснить.

**Кому-то, наоборот, в стрессовой ситуации лучше не оставаться одному.** Ему нужно, чтобы его обняли, погладили по голове, сказали что-то утешающее, подбадривающее, угостили вкусным. Каждый знает сам про себя, об этом нужно говорить.

Плюс в том, что эмоциональное затопление у нас бывает не одновременно, а по очереди, можно выручать друг друга. Если есть несколько взрослых, можно делить время на работу и на личное время.

Когда один взрослый берет на себя детей, другой имеет возможность спокойно принять ванну, почитать книжку, просто поспать.

**Чем больше предсказуемости, тем выше качество отдыха.** Если ваше время не планируется, вы урываете его по остаточному принципу «пока муж играет с детьми, я полчасика посплю», вы все эти полчасика проведете в напряжении, будете чувствовать, что это ненадежно.

Но если есть договоренность и конкретное время, когда детьми занимаетесь не вы, то это не только позволит расслабиться во время отдыха, но и даст ресурс в напряженные моменты: «Сейчас я справлюсь, а через час спокойно полежу в ванне». Договаривайтесь, распределяйте! Если у вас не очень маленькие дети, с ними тоже вполне можно договориться.

**Ищите плюсы — они точно есть!**

Происходящее сейчас — это стрессовый, необычный опыт, никто из нас такого не ожидал. В то же время у нас появилась возможность видеть своего ребенка за этот месяц столько, сколько мы не видим его за целый год: в учебе, в быту — в разных обстоятельствах. Это возможность лучше узнать другу друга, стать ближе. Нам не надо бежать куда-то сломя голову, значит, можно найти время для важных разговоров, которые до этого не складывались.

Но эти разговоры не состоятся, если вы будете только выносить ребенку мозг и говорить, чтобы он [делал уроки](https://deti.mail.ru/article/6-goryachih-voprosov-o-domashke/) или не приставал к вам.

Если же вы будете слушать, говорить доверительно и уважительно, если вы расскажете что-то о себе, своей работе, своем детстве, своих переживаниях, то карантин может пойти на пользу вашим отношениям. Совместный опыт преодоления трудностей сближает.

Семья — это команда в шлюпке, которая переживает шторм, и которая должна через эту стрессовую ситуацию с честью пройти.

Если относиться друг к другу, в том числе и к детям как к партнерам по команде, как к тем, с кем вместе мы должны это преодолеть, то очень может быть, что у нас это неплохо получится.

Можно отнестись к ситуации как к репетиции будущего, которое нам предсказывают, когда все больше людей будет работать и общаться в виртуальной реальности. Сейчас у нас есть возможность протестировать эту ситуацию, понять, нравится нам она или нет, освоить новые средства связи, научиться лучше управлять собой. Люди, которые до этого много лет обещали себе, что начнут делать зарядку, сейчас наконец-то ее сделают. А куда деваться — невозможно же все время сидеть в кресле...

**Прислушиваемся к себе, а не ставим рекорды**

Это возможности для роста не в том смысле, чтобы ставить себе и друг другу невероятные планки, ожидая, что мы выйдем из [карантина](https://deti.mail.ru/landing/deti-doma/?from=smartlenta) прокачанными и усовершенствованными, а скорее — про внимание к себе, про возможность задуматься, что мне нравится, что подходит, как я управляю собой. Это некая пауза в ежедневном беге, которая может быть полезной. Полезной для того, чтобы побыть с близкими, услышать их, лучше узнать.

В конце концов — сказать им, что мы их любим, потому что такие вещи, как эпидемия, напоминают нам о том, что мы не всегда будем вместе, о том, что мы уязвимы, смертны. О том, что лучше не терять время на суету и ссоры, а потратить его на то, чтобы быть вместе полноценно, говорить друг другу о том, что мы друг другу нужны, что мы друг друга любим.

**Людмила Петрановская - Российский психолог, педагог и публицист.**