

Правила жизни для семьи в период эпидемии коронавируса

Кажется, что жизнь во время пандемии меняется. Государство принимает меры, чтоб ограничить распространение болезни. Чтобы уберечь людей. Школьники переходят на дистанционное обучение или необязательное посещение школы. Отменяются мероприятия. Многие страны закрывают границы. Наступает сложный период.

И в этот период большую роль играет семья и взаимоотношения.

Статистики давно заметили, что после подобных эпидемий происходит увеличение количества разводов. И еще через 9 месяцев увеличивается рождаемость.

Думаю, эти показатели говорят сами за себя.

В трудные времена, важно понимать, любить и поддерживать друг друга.

В трудные времена люди сближаются. Они готовы протянуть руку помощи и ищут на кого можно опереться. Ищут безопасности в семье.

Существует два крайне неправильных типа отношения к пандемии. Одни люди делают вид, что ничего не происходит и ничего не нужно менять, другие впадают в противоположную крайность - состояние сильнейшей тревоги, обреченности и паники.

И то и другое ошибочно.

Угроза существует, но уже разработаны меры, которые позволят справиться с этой опасностью. Читайте рекомендации ВОЗ.

И одной из рекомендаций является ограничить число социальных контактов

Поэтому важно, чтобы близкие люди научились поддерживать друг друга, договариваться.

Изначально воспринимайте эту ситуацию как возможность для укрепления семейных связей.

Стоит честно поговорить о своих страхах и тревогах. И выслушать партнера. Отнеситесь к его эмоциям с уважением. Старайтесь поддерживать друг друга словом и делом.

Решите какую стратегию жизни выберете ваша семья на этот период.

Действуйте в одном направлении.

В сложные времена приходит понимание, кто рядом с нами. Можем ли мы положиться на этого человека. Чувство общности целей, поддержка и взаимопонимание укрепляет отношения и сближает людей.

Если же мы не в ладах с партнером, то может прийти осознание что мы находимся не в тех отношениях.

Обсудите ситуацию с детьми. Спокойно и разумно. Помните, что сейчас вы являетесь для своих детей примером того, как нужно вести себя в трудные времена. Не впадать в панику, не терять разум, делать все что от вас зависит. Объясните им, почему теперь лучше отказаться от посещения массовых мероприятий. К счастью, статистика говорит, что дети в меньшей степени подвержены заболеванию. Но они могут переносить вирус и от этого может пострадать другие люди. Будьте примером правильного поведения. Дети должны видеть, что ваши слова не расходятся с делом. (завтра я опубликую статью-памятку в помощь родителям)

Поскольку для людей в возрасте это заболевание опасно, то сейчас самое время выразить свою поддержку и заботу старшему поколению. Общайтесь, звоните им почаще. Интересуйтесь их делами, выслушайте их мнение, тревоги и заботы. Успокойте их, если они волнуются за вас.

Научитесь разделять факты и чувства. Факты- это цифры, статистика, данные. Изучайте цифры и данные из надежных источников. Пугающие заголовки желтой прессы с фотографиями из фильмов катастроф легко повышают стресс, но не дают объективной информации.

Чувства и эмоции субъективны. Они только ваши. Но ими можно управлять. Делайте все чтобы снизить уровень тревоги, если вы этому подвержены.

© Психолог Соловьева Лариса Александровна