

## КАРАНТИН. ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ СІМ'Ї.

Інфографіка й текст

**Antonina Oksanych,**  
**НеБийДитину.**

Нові умови для роботи, взаємодії та відпочинку у чотирьох стінах часто стають випробуванням для родини. Все не так, як було раніше.

Тривога, страх, хвилювання можуть підсилювати напругу у стосунках, а обмежений простір підвищує дратівливість і відчуття ув'язнення.

Сьогодні ми переживаємо те, чого ніколи не переживали раніше – тому доводиться адаптуватися до нових умов родинної взаємодії. Перебування цілий день удома може посилити відчуття, що «я собі не належу», а у результаті, дратівливість.

Тому в нових умовах слід переглянути розподіл обов'язків та організації простору.

Що може допомогти налагодити взаєморозуміння у родині?

1. Варто переглянути сталий РОЗПОДІЛ ОBOB'ЯЗКІВ в родині в залежності від навантаження на роботі та віку дітей. В кризових ситуаціях дуже важлива КОМАНДНА РОБОТА. Частину обов'язків по господарству доручайте дітям, навіть якщо їх виконання буде неідеальним. Поясніть, що в умовах карантину ви потребуєте від них більше допомоги. З партнерами також варто домовитись про взаємодопомогу. Наприклад, чоловік може взяти на себе приготування сніданку, обіду чи вечері. А жінка може виходити з дітьми на прогулянку. Малих дітей можна вкладати спати дорослим по черзі.

2. Виділіть робоче місце та складіть ГРАФІК, хто коли із дорослих працює, а інший тим часом приглядає за дітьми та господарством.

3. Виділіть НАВЧАЛЬНЕ МІСЦЕ для дитини. В цей час важливо, щоб дитина взяла на себе трохи більше обов'язків, принаймні, тримати своє навчальне місце у порядку, складати зошити, канцелярію.

4. Простіше утримувати порядок, коли кожний ПРИБИРАЄ ЗА СОБОЮ. Введіть таке правило у родині.

5. Складіть РОЗПОРЯДОК ДНЯ – це організовує родину та надає відчуття стабільності, яке було порушене епідемією. Важливо, щоб у розпорядок дня була включена не лише робота та дитяче навчання, але й час для спорту, ВІДПОЧИНКУ, розваг та приємних ритуалів.

6. Для того, щоб не було відчуття «дня сурка», ЧЕРГУЙТЕСЯ із партнером у розподілі обов'язків: хто готує їсти, йде за продуктами, приглядає за дітьми. Варто відходити від гендерних стереотипів, адже всі опинилися в однакових умовах.

7. Незважаючи на графік, залишайте місце для СПОНТАННОСТІ ТА ТВОРЧОСТІ! Відходьте від перфекціонізму, всіх справ не переробиш в карантинних умовах! Гарний настрій та ВЗАЄМОПІДТРИМКА – перш за все!

8. Заспокоює та гармонізує ТВОРЧІСТЬ РУКАМИ. Внесіть у ваш розпорядок дня творчість чи роботу руками: приготувати з дітьми пиріг, наліпити вареників, посадити насіння, щось зв'язати чи зшити.

9. Під час карантину порушується ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР. Кожному члену родини потрібен ЧАС НАОДИНЦІ. Якщо простір обмежує, складайте графік «усамітнення». Поважайте бажання кожного побути наодинці! В карантинний час це стає значимою ПОТРЕБОЮ, ігнорування якої призводить до емоційних зривів. Організуйте з дітьми інтровертні ігри: побудувати удома халупу із подушок чи коробок, помалювати наодинці, послухати музику у навушниках. Медитуйте всією родиною.

10. Дізнайтеся про данське мистецтво щастя - «Хюге». В країнах, де мало сонця і тепла, люди навчилися створювати затишок вдома і НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ПРОСТИМИ РЕЧАМИ домашньої атмосфери: загорнутися у м'якенький плед, заварити ароматний трав'яний чай чи глінтвейн, одягнути тепленькі шкарпетки, спостерігати за природою у вікно чи дивитися комедію, готувати випічку, слухати музику...

11. Обмеження у пересуванні потрібно компенсувати ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ. Проводьте зарядку всією родиною, по можливості виїжджайте в ліс. Хлопчики можуть присідати чи віджиматися, змагаючись із батьком. Фізична активність вкрай важлива для дорослих, щоб підвищити серотонін у боротьбі із стресом.

Бережіть себе й близьких! 🌱

# Родина на карантині

складові гармонійної самоізоляції:

новий розподіл  
обов'язків  
на всіх

графік роботи  
й догляду  
за дітьми

навчальне місце  
для дитини

кожен прибирає  
за собою

розпорядок дня

чергування  
у виконанні  
обов'язків

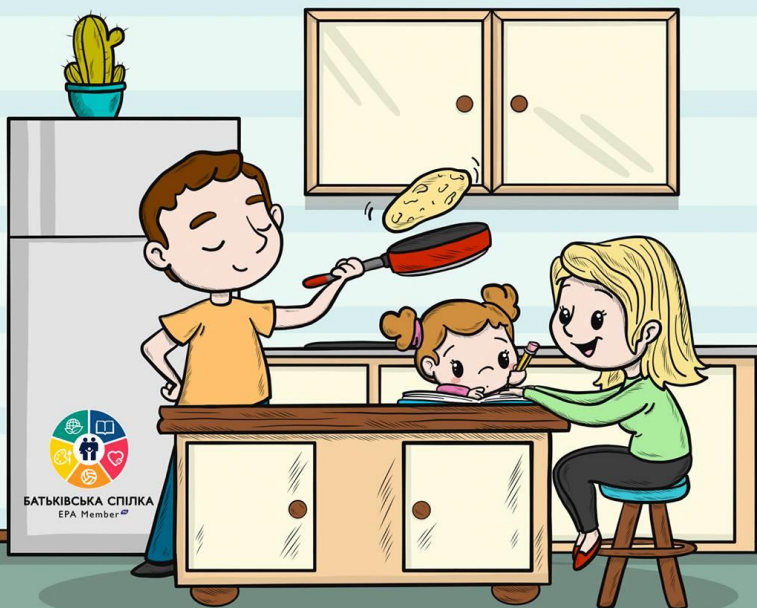
спонтанність,  
творчість  
(в т.ч. руками)

насолада  
простими  
речами вдома

фізична  
активність

особистий  
простір,  
час наодинці

взаємодтримка



#НеБийДитину

Текст: психологиня  
**Антоніна Оксанич.**

Ілюстрація: Freerik  
Інфографіка: Наталя Біда