**Как сохранить теплый психологический климат в семье во время самоизоляции**

«Главней всего погода в доме, а всё другое суета…»

Самоизоляция – это кризис, который затронул разные стороны жизни, в том числе и семейную. Люди, привыкшие жить по определенному графику и ритму, оказались в новых условиях. Предполагают, когда всё закончится, многие пойдут ЗАГС за разводом. Так что же нужно делать супругам для того, чтобы сохранить семью и не воспринимать совместное нахождение в замкнутом пространстве вынужденным.

Для того, чтобы вырваться из замкнутого круга, научиться жить на «необитаемом острове» нужно научиться жить по-новому. Сейчас все оказались в сравнительно одинаковых условиях. Возможно, люди дожили до глобального урока, и природа даёт возможность понять глубокую суть ценности семьи. В повседневной жизни нам не всегда удаётся быть внимательным, интересующимся, понимающим, принимающим «участником» семейного круга. Речь идёт не о материальных ценностях. О духовных! Нам дана возможность полежать за просмотром фильма, прижавшись друг к другу, испытать азарт за игрой и получить массу положительных эмоций, выслушать с интересом другого, просто полюбоваться друг другом.

На самом деле, все просто. Одна из базовых потребностей человека — быть принятым, понятым, эмоционально насыщенным. Мы своими действиями, климатом в семье делаем наших детей, жён и мужей сильнее и увереннее.

Провести работу нужно и с накопленным годами «отрицательным». У каждого есть выбор скатиться в обиду, агрессию или бросить рюкзак с обидами. Сейчас непросто всем, и невозможно не думать о будущем. Можно долго над этим сокрушаться, а можно жить здесь и сейчас. Выжать из ситуации максимум пользы и укрепить семью. Крепкий тыл, ваша семья, обеспечат успех в жизни.

Сейчас много публикаций на тему того, что родители остались один на один со своими детьми и ума не приложат, что с ними делать. Такие публикации, вроде бы, должны вызывать смех и всеобщее одобрение, но в большинстве случаев становится печально. Печально от того, что дети стали «надоедливыми мухами» для собственных родителей. Как так? А кто сказал, что все своё время и силы родители должны тратить именно на организацию досуга?! Воспитание же не заключается только в развлечении и развитии крупной и мелкой моторики.

В воспитательный процесс входят нормы и правила семьи, уважение и принятие возможностей и интересов каждого. То есть речь не только о детях! Мама и папа, имея кучу обязанностей, тоже имеют право на отдых и свой интерес.

Верный подход — попробовать собраться всем вместе и обсудить правила, которые будут действовать у вас в доме, на время самоизоляции. Возможно, что они у вас останутся и после него, если будут устраивать всех. Для этого и требуется собраться всем вместе и обсудить что да как. Важно, чтобы каждый был услышан, удовлетворён и согласен. Например: время и дело для общего досуга; время и дело каждого на благо семьи; личное время. Что «грозит» тому, кто не подчиняется принятому правилу и т. д. Тут можно экспериментировать и творить на усмотрение каждой семьи. Правила придуманы и утверждены. Теперь начинается работа. Раз все обсуждали и принимали, значит и выполнять их должны все, без исключения.

Родителям всегда нужно помнить о том, что именно они являются примером для детей. И, кстати, не стоит недооценивать своих детей. Они все видят и замечают. Нормы и правила существуют везде, если ребёнок знает о них, это способствует его отличной социализации.

Если все всем понятно и все знают, что будет дальше, то тревога уйдет. Будут довольны и спокойны родители, довольны и спокойны дети! Всегда интеллектуальное развитие ребёнка начинается из точки покоя. Когда семья находится в эмоционально положительном настрое – снижается тревожность, а, следовательно, повышается уверенность.

В завершении, хотелось бы рассказать, как абстрагироваться от плохих новостей по поводу ситуации с коронавирусной инфекцией.

Надо держать себя в руках. Постараться следовать здравому смыслу. Болезни с некоторой вероятностью смертельного исхода страшат. Но можно осознанно подойти к вопросу: подумать о гигиене, проконтролировать детей, не принимать новости близко к сердцу, стараться не посещать общественные мероприятия.

Отвлекайтесь. Читайте книги. Часто мы многие вещи откладываем на потом. Вот, можно шкафы разобрать, если вы собирались это когда-то сделать, а руки не доходили. Помните, эмоции прилипчивы, им можно поддастся и заразиться. Сейчас нужно включать разум. Выбирайте то, что может принести положительные эмоции, и делитесь ими с окружающими. Пусть в большом мире все неспокойно, но в вашем пространстве будет гармония.