Поради психолога.

**В умовах ізоляції є чудова нагода опанувати всі тонкощі родинної дипломатії.**

Батьки та діти — завжди конфліктували через різне бачення життєвих подій. Більшість матусь минулого тижня переймались проблемами навчання, через, що жахливо нервували. Ми дізнались на, що треба зважати в першу чергу, щоб зберегти злагоду у вінницьких родинах.

Карантин — це не канікули. Давайте будемо відвертими, кожен із нас має багато обов'язків, обставин, в силу яких, ми не мало часу проводимо на роботі, у відрядженнях, займаємося громадською активністю, плануємо, працюємо, розважаємось. Темп нашого життя зріс, кожен з нас перебував в калейдоскопі політичних, економічних та інших буремних подій. Ми та наші діти більшість часу проводили поза межами дому. У зв'язку з введенням карантину — кожен із нас ( крім тих хто на цей період працює) змушений сидіти вдома і відмовитись від відвідування розважальних заходів, особистого спілкування з друзями, приємних подорожей. Але карантин надає нам шанс провести час із сім'єю.

Карантин є випробуванням не лише для батьків, дітям теж не комфортно постійно перебувати під наглядом. Звичайне життя з розвагами та веселощами закінчуються переглядом серіалів та іграми в телефоні. Чому так важко знайти спільної мови з найближчими родичами? В результаті чого виникають сварки між батьками та дітьми. З її слів під час карантину ми зіштовхуємося з таким явищем як — ізоляція. Ми постійно перебуваємо в обмеженому просторі з обмеженим колом осіб ( сім'єю ). Як наслідок у нас виникають конфлікти.

Отже, які конфлікти можуть бути у вас в процесі ізоляції:

Побутові конфлікти — вони пов’язані з протиріччями груп або окремих людей з питань користування побутовими послугами, розподілу обов’язків.

Педагогічні конфлікти — протиріччя, що виникають у виховному процесі при зіткненні вимог та інтересів батьків та дітей. Для вирішення цих конфліктів важливо добиватися гармонізації стосунків між взаємодіючими.

Психологічні конфлікти виявляються у стосунках між окремими людьми.

Емоційно-неврогенні конфлікти, в основі яких не зіткнення інтересів, а емоційні стани, що викликають напружену ситуацію.

Якщо добре поміркувати, всі конфлікти можна розв’язати за допомогою родинної дипломатії. Варто лише наважитись сісти за стіл переговорів. Бути одночасно і миротворцем і стороною конфлікту дуже важко, однак необхідно для збереження в першу чергу власного спокою. Люди — не янголи, проте, хтось має бути мудрішим:

*«Усі ми різні, у нас різні уподобання, інтереси, прагнення. І в цьому наша індивідуальність.»* Річ у тому, що люди , навіть наші діти, не такі, як ми про них думаємо. Адже у кожного з нас існує свій життєвий досвід, який формує наш світогляд ( цей досвід може бути набутий при спілкуванні з вихователями, вчителями, викладачами, друзями, знайомими, сторонніми людьми) і наші діти не виключення. В умовах ізоляції ми багато спілкуємось з власними дітьми та підсвідомо "зчитуємо" відбитки створені іншими. З часом ця " чужорідність" сприймається нами, як конфлікт, ми намагаємося " виправити" ці зміни. Але цього не слід робити. Слід зрозуміти, що людина — це всесвіт, вона багатогранна та неповторна.

Як зробити проведений спільно час комфортним та отримати максимальну кількість користі від перебування вдома:

Перед усім, у всього мають бути перерви: навіть у спілкуванні. Я не закликаю не спілкуватись, а звертаю увагу на те, що воно не повинно виходити за рамки особистого комфорту. По можливості організуйте кожному особистий простір, де дитина зможе провести час наодинці. Якщо є те, що дратує вас у вашій дитині, або якісь її вчинки не вкладаються у ваше бачення, не слід бурхливо й стрімко реагувати, категорично відмовляти, без належних логічних висновків. Поговоріть з нею про це, м'яко й тактовно поділіться власними переконаннями, враженнями, але завжди будьте готові до того, що дитина не дослухається ваших порад.

Перед тим, як критикувати дитину, чи сказати їй щось образливе, чи не толерантне, зрозумійте, що дитина має право на власну думку. Пам'ятайте, спілкування — це пізнання.

Рекомендую дослухатись до порад фахівця, адже в час коли ситуація довкола є напруженою так важливо знаходити підтримку в рідних людях.

*Психолог БКТІ Олена Тарасенко.*