**Особенности психологии семьи в условиях самоизоляции**

Самоизоляция – профилактическая мера, которая позволяет избежать распространения инфекции в период эпидемии заболевания. Режим самоизоляции предполагает нахождение дома, при котором человек избегает контакта с другими людьми. Однако, по факту – это добровольно-принудительная самоизоляция. Из чего следует, что отношение граждан к данной профилактической мере разное. Для психики человека, подобные действия своеобразный вызов.

Квартира или дом – это замкнутое пространство. Размеры этого пространства у всех разные, но это не маловажный фактор во взаимоотношениях людей, проживающих на одной территории. Если нет возможности покидать эту территорию, то происходит нарушение чужих границ, что в конечном итоге неизбежно приводит к конфликтам в отношениях.

Семья – это люди, проживающие на одной территории, в одном пространстве; это группа людей, связанных родственными узами и ведущими общее хозяйство; это система отношений. В условиях самоизоляции, когда все члены одной семьи остаются в одном пространстве длительное время, неизбежен накал страстей, все проходят проверку на прочность в отношениях.

Современные условия позволяют пережить этот процесс, достаточно комфортно. Мы живем в цифровом мире, где благодаря интернету можем не чувствовать себя отделенными от общества, продолжать общаться, не контактируя при этом друг с другом вживую. Но человек – это социальное существо и всегда остается потребность в живом общении. Пребывание в замкнутом пространстве и невозможность общаться с большим числом людей может вызвать эмоциональную усталость.

На данный момент ситуация с Короновирусом неопределенная, и у всех возникают вопросы: Как долго это будет длиться? Когда это закончится? Что делать? Куда детей девать? Что будет дальше? И т.д.

Известно, что многие родители на данный момент остались без возможности заработка или дополнительных средств к существованию. Это вызывает тревогу и опасения не только за сегодняшний день, но и за будущее семьи в целом.

Самоизоляция меняет привычные формы и способы жизни, что неизменно приводит к психологическому кризису. В условиях психологического кризиса предполагается выход за пределы привычных адаптационных возможностей и угрозы отказа от привычного образа жизни. Человек стоит перед вызовом – научиться жить по-новому. Все это происходит в условиях неопределенности, где естественно возникает тревога.

Тревога – это неотъемлемая часть человеческой жизни. Тревога – это чувство иррациональное, оно не подвластно человеку. Она возникает в ситуациях неопределенности и начинает заполнять личностное пространство человека. Отсюда появляются разнообразные страхи, фобии, панические атаки.

 У каждого человека есть базовые потребности – физиологические (есть, пить, спать), потребность в безопасности (защищённость, комфорт, стабильность), социальные потребности (общение, внимание, поддержка). Когда что-то несет угрозу удовлетворению этих потребностей, тревога неизбежна.

 В состоянии тревоги реакция может быть разная как у взрослых, так и у детей. У детей тревогу можно наблюдать в разных проявлениях. Это и чрезмерное возбуждение, активность, непослушание и, наоборот, послушание, исполнительность, старание точно выполнить требования взрослых, скромность, застенчивость.

В разном возрасте у ребенка разные потребности. У дошкольников и младших школьников есть потребность постоянного контакта с родителями, потребность физической и эмоциональной близости. У подростков наоборот, изолироваться от всех взрослых, потребность в личном пространстве. У здорового взрослого человека есть потребность дозированного контакта с детьми. В условиях самоизоляции активным детям трудно долго усидеть на месте. У детей и родителей может возникать эмоциональное перенапряжение от невозможности отдохнуть друг от друга, отсюда возникает раздражение и выплеск агрессии. Способы выплеска агрессии могут быть разными, от крика и ора до рукоприкладства и физического насилия.

Немаловажным условием в период самоизоляции могут быть значимым стили воспитания в семье, отношения между родителями и детьми. Например, если в семье авторитарный стиль воспитания, где один из родителей «строит» всю семью, то нахождение 24 часа в сутки изо дня в день в таких условиях могут стать просто невыносимыми для всех членов семьи.

Период самоизоляции – это кризис в семье и семейных отношениях. Кризис обозначает с одной стороны разрушение, с другой – возможность нового. Возможностьузнать что-то новое о себе и другом. На сколько в трудной ситуации проявляется готовность поддержки и понимания, на сколько проявляются истинные ценности семьи. Ведь когда тревожно и страшно, то можно поделиться с близкими, как тебе страшно, вместе боятся веселее.

Детям можно и нужно говорить, что и родители боятся, что взрослые переживают и как переживают, за что переживают. Тем самым вы размещаете свою тревогу во вне и учите ребенка с ней справляться. Делиться разными эмоциями – это важный терапевтический процесс.

Попробуйте не бороться со своим кризисом, а отдаться ему. Это значит, научиться замечать новое в новой ситуации, в ситуации самоизоляции. Посмотрите на всех членов вашей семьи и попробуйте заметить что-то новое в каждом, что раньше не замечали. Попробуйте делать это каждый день и вечером обязательно подводите итог. Возможно, вас удивит как начнет меняться ваша жизнь, как начнут меняться ваши отношения с близкими людьми. Возможно, это то, что вам и не хватало раньше и эта ситуация самоизоляции – это и есть та возможность, благодаря которой для вас откроются новые горизонты.

«Уважаемые родители! Если вам трудно, и вы не знаете, что делать, как реагировать, не стесняйтесь обращаться за помощью. Просить помощь не стыдно! Даже если вы себя считаете самым умным и просветленным человеком. Если вы не знаете, как справиться с собой в этой ситуации, вы не сможете помочь своему ребенку. Детям нужны здоровые родители».

***Основные рекомендации родителям:***

1. Составьте режим дня. Четкий распорядок поможет быть более организованным всем членам семьи. Чередование времени труда и отдыха. Время совместного и раздельного общения.
2. Установите правила в вашей семье, условные обозначения, например, если вы заняты удаленной работой, то повесьте на двери комнаты объявление «Не беспокоить до …».
3. Совместные настольные игры или игры в пространстве комнаты. Учитывать разности полов детей. Например, девочки могут в небольшом пространстве играть с куклами, а мальчикам потребуется возможно вся комната или квартира.
4. Совместный «выпуск пара», например, бой подушками в игровой форме.
5. Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Выполнение определенных действий помогают снять тревогу (заправить постель, переодеться, утренние процедуры, влажная уборка и т.д.)
6. Общайтесь, разговаривайте на разные темы, обсуждайте, слушайте друг друга.
7. Учитесь вместе выражать свои эмоции. Позлитесь на ситуацию вместе. Лучше в игровой форме.
8. Попробуйте использовать свободное время с пользой, например почитайте книгу, которую откладывали, посмотрите фильм.

Самое главное помните, вы не одни!

Автор: Олеся Стефану