

Поддержка в трудные времена или как сохранить мир в семье?

Сложно представить свою жизнь без семьи. Она играет важную роль в жизни каждого человека. Семья – это то место, где ты родился, вырос. Семья - это, прежде всего, твои родители, супруг (или супруга), дети. Это важные и значимые люди в твоей жизни. К родителям, особенно к матери, мысленно мы обращаемся в минуты испытаний. Семья выполняет функцию хранителя и стабилизатора внутреннего, эмоционального и психологического комфорта для человека.



Поддержка в семье – это способность членов семьи быть опорой друг для друга. Поддержка проявляется через сопричастность, сопереживание и сострадание. Именно чувства, переживания являются основой семьи. Поэтому очень важно понимать, что испытывают другие, уметь выслушать и услышать каждого члена семьи. Так или иначе, мы все нуждаемся в поддержке. Слова, действия, объятия близких людей особенно важны в сложные моменты жизни. Важно услышать от другого в нужный момент такие слова как: «мы со всем справимся», «у нас все получится», «ты молодец!». Поддерживая другого, мы стараемся его успокоить, зарядить уверенностью, а иногда достаточно бывает просто похвалить. Возникающие трудности могут как сплотить всех членов семьи, так и рассорить их. Совместное длительное пребывание дома – это тоже весьма необычная для семьи ситуация. Ведь не находятся же в обычное время все члены семьи 24 часа в сутки вместе. С одной стороны, вроде бы, открываются новые возможности для познания себя и своих домочадцев. С другой - появляются множество факторов, которые негативно влияют на атмосферу в семье. Возникает раздражительность, некоторые сложности в общении с близкими, противоречивые эмоциональные переживания. Да и сама ситуация в стране в настоящее время рассматривается, как стресс. Можно сказать, что возникшие сложности – это естественный процесс, они есть у всех. Но как же сохранить мир в семье? Несомненно, сделать взаимодействие более эффективным!

Первое с чего можно было бы начать - это сесть и договориться всем членам семьи о том, кто что будет делать, не забывая о своих обязанностях. При этом каждому члену семьи должно быть максимально комфортно.

Второе: день должен быть структурирован и у взрослого, и у ребенка. Школьник занимается, как и раньше. Родитель работает на удаленке (если это так) или занимается домашними делами.

Третье: родителям необходимо воспринимать детей, как равных. Все максимально проговаривать. Желательно установить границы дозволенного и придерживаться их. Дети чувствуют себя намного уверенней, когда знают, что им можно, а что нельзя. Да и взрослым станет намного легче. Родителям в этой ситуации необходимо стараться быть последовательными в своих действиях и придерживаться определенных режимных моментов.

Четвертое: слышать и слушать другого. Важно создавать атмосферу доверия, непринужденности, быть друг к другу внимательными и чуткими. Готовым всегда прийти на помощь членам своей семьи, поддержать их.

Пятое: важно заботиться друг о друге, учитывать желания и потребности.

Шестое: необходимо организовать семейный досуг. Это могут быть настольные игры. Они замечательно собирают детей и взрослых за одним столом. Это и интересно, и отвлекают школьников от гаджетов (этого сейчас и так предостаточно!). Можно организовать совместный просмотр любимых кинофильмов, вместе с детьми приготовить любимое блюдо, например, пиццу и многое др.

И, самое важное, - любите свою семью и делайте её лучше. Помните, что «семья-это маленькое государство, и держится оно на любви». И тогда никакие трудности не смогут нарушить взаимоотношения в вашей семье. Терпения и удачи вам и вашим близким!

Педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»

Светлана Филимонова