



# Как избежать конфликтов

В период самоизоляции очень велик риск конфликтов. Несколько простых советов помогут вам сделать семейное сосуществование мирным.

## *Совет 1. Снижаем требования.*

Позвольте себе и другим расслабиться. Берегите силы на более важные дела, чем на призыв к порядку, постоянную уборку и нотации. Попробуйте организовать свой быт таким образом, чтобы максимально уменьшить столкновение интересов. Не накручивайте себя.

## *Совет 2. Не стремимся все успеть.*

Казалось бы, самоизоляция – прекрасная возможность переделать домашние дела, заняться хобби, читать книги. Однако список домашних дел, когда семья дома, неизбежно увеличивается, на рабочих вопросах трудно сосредоточиться, а постоянное взаимодействие само по себе отнимает время. Нужно расставлять приоритеты, чтобы успевать делать самое важное.

## *Совет 3. Постарайтесь организовать для каждого личное пространство.*

Даже если вам кажется это невозможным, проанализируйте даже нереальные варианты. Пусть у каждого члена семьи будет своим хотя бы небольшой угол, тогда будет легче пережить постоянное взаимодействие.

## *Совет 4. Установите правила.*

Несмотря на самоизоляцию, большинство из нас работают, а дети учатся онлайн, дистанционно или удаленно. Сразу установите ряд правил: временных и территориальных, которые нужно соблюдать всем членам семьи. Это поможет вам разграничить время, освободить компьютер и не мешать друг другу.

## *Совет 5. Освойте новые ритуалы.*

Наступило время для создания новых ритуалов общения. Можно

- создать домашнюю почту, сделав доску объявлений на кухне;
- начать играть в настольные игры,
- установить время чаепития и сделать график, когда и кто заботится о вкусных для чая;
- организовать семейные просмотры фильмов, при этом выбор фильма осуществляется общим голосованием;
- устраивать семейные ужины с обсуждением текущих проблем и построением планов на будущее.

Не стоит думать, что совместная деятельность доставит всем сразу огромное удовольствие. Человеку ко всему нужно привыкать.

Поддерживайте друг друга. Относитесь с пониманием к слабостям своих близких. Не забывайте говорить друг другу добрые слова. Сложное время пройдет, а тепло родного дома и уверенность в близких останется навсегда.