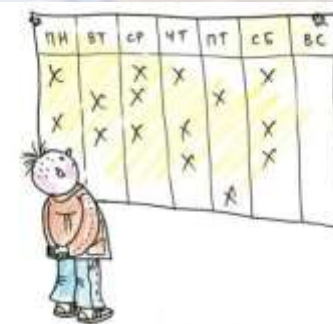


Тайм-менеджмент для семьи



Рекомендации на период самоизоляции:

как спланировать режим жизни,
организовывать общее пространство,
договориться о деталях совместной жизни так,
чтобы учесть интересы и потребности

ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ.



1. Решить вопрос о том, как принимаются решения по организации жизни семьи, как и кем осуществляется контроль?



Взрослые (супруги, родители) должны договориться и выступить инициаторами установления определенного порядка. Это позволит избежать недовольства и, в последующем, неуправляемого поведения детей.

СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗУМНОЕ СОЧЕТАНИЕ

авторитарно-командных решений

«наша семья будет жить за городом!»

«за продуктами в магазин ходят взрослые!»

В период ЧС (внешней опасности) жесткие меры и решения бывают неизбежны, у детей они создают чувство защищенности и что у родителей «все под контролем».



общих договоренностей, обсуждений:

«что МЫ приготовим на ужин,

как МЫ организуем пространство для отдыха,

какой канал \фильм МЫ будем смотреть, когда все собрались перед телевизором...»

Если чьи-то интересы ущемлены (а чаще своими потребностями жертвует мама) - это создает потенциальный очаг внутреннего напряжения, которое постепенно может отразиться и на остальных членах семьи.

2. Спланировать и организовать **пространство** для занятий (работы, учебы) **КАЖДОГО**, распределить с учетом потребностей **все необходимые ресурсы** (ноутбук, телевизор, велотренажер...).

Если ресурсы ограничены (один ноутбук на всех), важно договориться и распределить время пользования для каждого члена семьи в течение дня (недели).



1 Выявить (прописать) потребности каждого (рабочий стол, ноутбук, колонки и т.д....), продумать гибкую систему дислокации - для каждого не один, а 2-3 запасных варианта.



2 Выяснить (аналогично п.1 - записать) особые пожелания и условия (например, тишина)

← коррективровка

3 - в итоге выбрать оптимальный **для ВСЕХ** вариант распределения пространства и ресурсов, совместив пожелания, нарисовать на листе и повесить на видное место (во многих семьях - это холодильник). Это важно, так как УСТНЫЕ ДОГОВОРЕННОСТИ часто забываются, искажаются и не выполняются. Схема может отражать распределение **по территории** «когда одновременно работают все», или режим распределения **по времени** (рабочего стола, ноутбука, велотренажера...), например, если обучение детей организовать в 2 смены.

3. Написать (или нарисовать) график жизни каждого члена семьи во время карантина, распределение времени

- на обучение (удаленную работу),
- развитие и дополнительное образование,
- развлечения и игры (особенно если в семье маленькие дети),
- онлайн-общение с друзьями,
- физическую активность.



Удобно использовать планинг или обычный календарь, в котором цветом или стикерами выделяются эти **5 важных сфер жизни**. Неудовлетворённые длительное время потребности (в общении, в игре, в физической активности и др.) приводят к психологическому неблагополучию и даже к снижению иммунитета.

В режиме жизни обязательно предусмотреть общее время для совместных дел, обсуждений и развлечений (настольных игр, просмотра фильмов и т.п.)

Выходы\выезды из дома тоже можно планировать, находя баланс между требованиями безопасности, потребностями семьи и принципами ЗОЖ.



4. Организовать совместный быт, необходимый для ежедневного жизнеобеспечения, поддержания комфорта и здоровья.

(Никто не отменял приготовление еды, уборку и пр.)



Оптимальный вариант - когда КАЖДЫЙ имеет свой вклад, выбирает(!) соответственно возрасту какую-то ответственность (например, уход за цветами) и часть пространства для поддержания порядка (коридор, кухня, свой шкаф и стол, ...).

!Такие договоренности и в обычные времена приносят большую пользу!

Дайте понять ребенку, что включение его в выполнение домашних дел означает, что повышается уровень его возможностей, он уже может делать то, что раньше было ему не по силам.

Если во время уборки включить любимую музыку, то она превращается в вечеринку!



гравюра: <https://struchiatoly.nu/clean/cleanpartiprirodchnoi-garuborki.html>
сайт «Справочник мамы»



И не забывайте благодарить друг друга, например за ...
... помытую посуду, прибранные вещи, чистый коврик в прихожей ...).

5. Обеспечить возможность автономии и уединения

(место или время,
когда ты «вне зоны доступа»
для остальных
членов семьи).



6. Бережно относиться, формировать, поддерживать **психологическую автономность** каждого члена семьи.

- считается фактором психического здоровья и зрелости личности,
- особенно важна для детей и пожилых людей.

Психологическая автономность - это способность принимать самостоятельные решения и отвечать за них, иметь свое мнение (*в т.ч. по поводу эпидемии*), ошибаться, а также способность самостоятельно выбирать и находить себе занятия.

Психол. автономность **для пожилых членов семьи**, уважение их права принимать решения и нести ответственность за свою жизнь и здоровье - важное условие сохранения их самоуважения и достоинства.

Вместо психол. автономности **ребенка** родители формируют зависимость, когда все решают сами и контролируют каждый шаг (что, как и когда делает, с кем общается, как отдыхает, во что играет ...), когда обесцениваются решения ребенка: «**...ну, собрать пазлы в твоём возрасте – это несерьёзно...**»



Любое изменение требует определенной адаптации, поэтому будем терпимы к тому, что может не все сразу пойдет гладко. Необходимо некоторое время на «притирку» к новым обстоятельствам, и... друг к другу.



Любая семья, как и человек, со временем меняется и развивается. В экстремальных условиях все изменения и процессы происходят значительно быстрее.

Длительное совместное нахождение в одном общем пространстве может внести раздор и напряжение, а может сблизить вас, найти новые поводы и способы договариваться, проявлять внимание и заботу



**Выбирайте,
в каком направлении вы со своими близкими будете меняться.
Согласия вам и творческого подхода к своей жизни!!!**