

### **Как родителям выжить в самоизоляции**

Как расставить приоритеты в условиях карантина, особенно при совмещении работы и маленьких детей? Стоит ли гнаться за безупречной учебой?

Поможет ли режим и четкое планирование дел? Ответить на эти вопросы «Правмиру» помогла Лада Лапина — гештальт-терапевт, автор книги «Счастье сильнее страха», блогер и многодетная мама.

**— На некоторые наши материалы типа «Чем занять детей в карантин» появились комментарии — «тут бы выжить!». В частности, изоляция может серьезно коснуться мам, воспитывающих детей в одиночку. Которые и так, в принципе, находятся в изоляции «по статусу». Какие тут могут быть риски?**

— Любая изоляция, то есть жизнь с большим количеством ограничений, когда нельзя удовлетворить кучу важных потребностей, несет риски разнообразного истощения: нервного, физического, эмоционального. Жизнь в таком состоянии теряет смысл, видится только плохое.

Изоляция с детьми, особенно маленькими — это двойная, тройная нагрузка. Многозадачность, бесконечное принятие решений, усилия по налаживанию коммуникаций, рутинная физическая работа. Забот больше, а источников сил намного меньше. Риск попасть в состояние выгорания увеличивается в разы.

Основное, что надо предпринять — сложить в тумбочку плащ супергероя, то есть очень сильно снизить степень ожиданий от себя и детей.

В условиях, когда ты один за всех, а к тому же в тотальных ограничениях, нельзя быть эффективным по определению. А также спокойным, уравновешенным, полным сил и так далее. Невозможно, это вне способностей человека.

Но достаточно реально, и это важнее всего, — сохраниться физически и эмоционально. Это максимум. С такой точки зрения многое видится иначе. Когда я развелась и осталась одна с детьми, им было четыре, шесть и пятнадцать лет. Вскоре в отчаянии я пожаловалась мудрому человеку, что совсем не справляюсь. Он спросил меня: твои дети сегодня ели? Они одеты? Они даже ходили в школу? Ты справляешься.

**— В школах ввели удаленное обучение. Здорово тем, у кого дети самостоятельные и ответственные, но таких сегодня меньшинство. Сейчас поздно говорить о том, «почему так вышло», но если ребенок в 7-м классе делает уроки под маминым контролем, то как быть с дистанционным обучением?**

— Мне кажется, начинать надо с честного ответа на вопрос: могу ли я, с учетом всех обстоятельств (например, деловой, бытовой занятости, состояния здоровья), выполнять еще одну огромную работу? Даже если онлайн-урок ведет учитель и он дает разъяснения по теме, все равно многие функции переданы родителям. Это организация процесса обучения на дому, снабжение ребенка информацией, контроль выполнения.

Если ответ себе будет «нет», то предлагаю договориться со школой об «отпуске по семейным обстоятельствам». Например, о том, что дети будут отсутствовать в образовательном процессе, а освоение школьной программы вы берете на себя — насколько я знаю, это стандартная форма заявлений о пропусках.

А дальше — выбираете свой ритм, режим и форму, в которых это можно осуществить. Даже если совсем ни в каких (такое тоже бывает), небо на землю не упадет, все нагоните потом. Мне часто говорят: но ведь лучше сделать так-то и так-то! Отвечаю на это: да, лучше, но это — идея, которая может не иметь ничего общего с возможностями.

Если потом ребенку придется поднапрячься, догоняя одноклассников, это предпочтительнее, чем если сейчас он потеряет мать.

Если вы готовы подключаться к дистанционному обучению, то и тут надо ориентироваться на свои возможности. Если важнее утром поспать (что крайне необходимо для сохранения сил и здоровья, кстати), то попробуйте найти компромисс. Выбрать самые важные предметы и сосредоточиться на них, опять же договорившись со школой о частичном отсутствии (по моему личному опыту, учителя идут навстречу). Возможно, выспавшись и уменьшив нагрузку, вы даже сможете сидеть рядом с ребенком и контролировать его включенность.

Я убеждена, что универсальных ответов не существует в природе, слишком разные и люди, и обстоятельства. Призываю ориентироваться на свои возможности и выбирать посильные решения.

**— Поможет ли четкое расписание дня? Как расставить приоритеты при планировании? Особенно в ситуации, когда на маме и работа, и дети.**

**Как быть, если твои расписания подрощенный ребенок игнорирует?**

— Если режим вводится для того, чтобы сохранить спокойствие среди ежесекундно меняющегося мира, и вы способны его придерживаться, то он поможет. Любые схемы и ритуалы, особенно привычные, сейчас будут создавать необходимую опору, давать ощущение безопасности и контроля над жизнью.

Отмечу, правда, что приоритеты при любом планировании должны касаться, в первую очередь, интересов и предпочтений матери. От нее зависит

выживание семьи, и поэтому она может устанавливать правила, которые помогут ей удовлетворять важные потребности. Не беру в расчет крайности...

### **Делайте только то, что можете**

— Если же с помощью расписания пытаться в новой манере управлять детьми, особенно подросшими, то вы пожнете бурю. Дети, не приученные к четким рамкам, будут бунтовать, даже если вы доверительно с ними поговорите о том, что ситуация изменилась и теперь от них ожидается намного больше. И это дополнительный стресс.

Оно вам надо? Поэтому для начала уточните цель и сделайте ее реалистичной, небольшой: выполнение в определенное время части домашних заданий, работы по дому. Опять же: тестируйте свои силы и ситуацию. Если вы не можете контролировать график, а дети недостаточно ответственны, то усилия по большей упорядоченности жизни и росту самостоятельности детей лучше отложить на период «после карантина», и то не сразу. Делайте только то, что можете.

— **В Москве запретили выходить из дома. Маленькие — понятно, старших не удержат, они рвутся гулять и тусоваться. Рассказывать им о том, что бабушка может заразиться, бесполезно. Для них это что-то вроде обычных страшилок. Какие привести аргументы, чтобы тебя услышали?**

— Вы наверняка знаете такое выражение, как «нельзя, но если очень хочется, то можно». Если ребенку что-то запрещают, но иногда в тех же условиях разрешают, то он будет знать, что запрета на самом деле нет. Можно сколько угодно рассказывать о бабушках и давать читать статьи о логике распространения инфекции, но если толпы других взрослых — а подростки уже не считают себя детьми — свободны в своем перемещении, способ действовать не будет.

### ***Посмотрите, как работать из дома, если у вас есть дети:***

Думаю, что тут скорее помогут внешние ограничительные меры вроде более жесткой и последовательной политики карантина или даже штрафов.

— **Что делать маме, которая растит детей в одиночку и вдруг заболевает? Вдруг есть какой-то работающий совет или хитрость, о которой я не знала. Мне даже кажется, что я сама все болезни переношу «на ногах», потому что на этот вопрос нет ответа.**

— Болезнь — это состояние максимального бессилия. Я думаю, вся хитрость состоит в том, чтобы:

- а) признать его,
- б) попросить помощи,

в) делать минимум, если помощи нет. Помощь — это няни, родственники, соседки, старшие или соседские дети; в ситуации изоляции это может быть только старший ребенок.

Если нет никого, то годится все, что максимально занимает детей, не умеющих играть самостоятельно: телевизор, планшет, телефон. Пусть даже целый день.

Пусть даже два дня подряд. Пусть даже неделю. Ни зрение, ни психика разрушиться не успеют, поверьте. Зато вы сможете хоть как-то отлежаться и максимально хорошо восстановиться в имеющихся условиях.

**— Какие правила можно заранее обсудить с домашними и пытаться их выполнять?**

**Как уговорить старшего помочь с работой по дому или поиграть с младшим?**

**Сейчас получается, что родители «должны» занять познавательным чем-то старшего, чтобы не сидел 12/7 в телефоне. И младшего — чтобы не мешал работе на удаленке. Какой-то замкнутый круг.**

Кризисы, как правило, не создают, а подчеркивают имеющиеся проблемы. Многие родители сейчас действительно сталкиваются с тем, что дети совершенно не умеют себя занимать, не научились сосредотачиваться, не способны организовать рутинный труд, не готовы сотрудничать в быту. Оставим в стороне причины, хотя это целое явление, но такая реальность как минимум порождает волну новых проблем для уже и так замотанных и измученных взрослых.

Повторюсь: сейчас не время никого радикально переучивать, даже себя. На перемены нужно много сил.

Можете ли вы сейчас срочно занять «полезным» или сделать ответственным старшего? Не можете. Можете ли срочно натренировать на одиночество младшего? Тоже не можете.

Предлагаю сосредоточиться на том, что в ваших силах.

1. **Подумать над тем, какой бы вы хотели видеть вашу жизнь с детьми в идеале.** Эта картинка способна подсказать, какие правила напрашивается внедрить в обиход.
2. **Выбрать из них пару самых важных** на данный момент. Например, это помощь старшего ребенка с младшим или по дому.

3. **Вспомните, что помогает в тренировке нового навыка:** повторение, а также положительное подкрепление (награда за выполнение и наказание за уклонение).
4. **Поговорите с подростком,** искренне признав, что прежний способ жить уже не работает, одной вам не справиться, позарез нужна помощь. Объявите его новые обязанности, а также систему поощрений и наказаний, с которой ребенок должен согласиться. Или, возможно, предложить свой вариант.
5. **Приготовьтесь к тому, что свои обязательно будут,** если человеку уже не три года. Пусть вас поддерживает мысль, что вы, пусть и с опозданием, оказываете ребенку неоценимую услугу: он учится преодолевать трудности, делать неинтересное, организовываться, что укрепит его веру в себя и устойчивость во внешнем мире.

Очень важно, как мне кажется, это обдумать и объявить график ваших собственных работы и отдыха, запланировав там часы, проведенные с детьми (или когда им разрешено к вам подходить). График можно менять каждый день («сегодня я работаю с 10:00 до 19:00, перерыв с 14:00 до 15:00, мы можем вместе пообедать, а вечером посмотрим кино») или назначить постоянным.

### **Прежний способ жить уже не работает**

**Как справиться с детской звуковой фоновой дорожкой, когда нужно сосредоточиться? Как уговорить не заходить к тебе каждые 10 минут с фразой «мам, я только на минуточку спросить»?**

Лучше всего работает дверной замок. Если его нет и не получается его врезать прямо сейчас, договариваться с ребенком, что в течение, например, получаса он не подходит. Потом поблагодарить, наградить его за соблюдение договоренностей (а за нарушение — соответственно, не поощрять или даже назначить штрафы). Много зависит от возраста, но дети 5–6 лет уже вполне могут выполнять эти требования.

**Как быть с раздражением от того, что сроки по работе горят, а ты как был в пижаме среди хаоса, так и остался? Тревога о будущем сдает, мы набираем себе работ, не справляемся с ними, раздражаемся. Как установить в себе планку нагрузки, после которой уже нужно говорить «нет» любым предложениям?**

Спросить себя: чем же так раздражают хаос и пижама? Может быть, до сих пор внутри живет идея, что можно быть соло-мамой, успешным работником и при этом иметь идеальный дом и внешность? Так вот, снова повторяюсь: нельзя.

Сделайте нормой успевать 30 процентов вашего личного идеального плана. Что-то подсказывает мне, что и этого будет очень много.

Что касается определения порога нагрузки, то это очень важный вопрос. Вы так или иначе уже знаете максимум своей работоспособности (сколько часов в день или неделю можете эффективно работать без потери здоровья впоследствии). Это первый ориентир.

Второй — сигналы тела. Когда мне предлагают новый проект, я не только оцениваю уже имеющуюся нагрузку, но и отслеживаю телесные реакции. Если тело «возмущается», сопротивляется, значит, запасы его сил заканчиваются, и если этот факт игнорировать, можно не выполнить обязательств и нанести вред репутации.

Третий важный момент — научиться выдерживать паузу перед тем, как принять очередное рабочее предложение. В эту паузу спросить себя, из какого чувства я собираюсь согласиться, если мне уже достаточно работы?

Если это тревога, паника, страх, то чего именно я боюсь? Что в этом самое страшное? Реален ли этот страх? Если реален, то что я буду делать, если мои опасения сбудутся? Иногда этого достаточно, чтобы успокоиться и трезво взглянуть на вещи.

Например, сказать себе: если у меня вдруг будет меньше работы, то будет больше возможностей заняться привлечением клиентов или наращиванием компетенций.

**Каждый день хвалите себя минимум пять раз**

**Как научиться не винить себя в том, что не справились, что не смогла стать супермамой?**

Я бы посоветовала учиться одобрять себя по мелочам. Кстати, это отличный и вполне реалистичный «план на карантин». Каждый день хвалите себя минимум пять раз. Не получается за достижения, хвалите за усилия. Поначалу будет получаться плохо, но потом появится навык. Гарантирую, что плащ супергероя уже не будет так нужен.

**Мамы, которые работали вне дома, а их дети учились, впервые оказались с детьми в плотном контакте. Как не взорваться и не начать сомневаться в собственных чувствах? Постоянное общение с детьми попросту надоедает, но никто под пытками не признается в этом.**

Я знаю тех, кто признается и даже не стесняется этого. Уставать от детей — нормально. Сто процентов моих клиентов каются, что не любят играть с потомством, а ведь это нормально. Почему вы в свои тридцать лет должны любить возить машинки?

У взрослого человека намного больше потребностей, чем деторождение и общение. Простое признание этого факта поможет устанавливать границы: планировать отдых и личное время (вариант — «Ты играешь на диване в лего, а я тут же читаю книжку, ок?»).

Даже во время карантина. Тем более во время карантина!

**Можно ли показывать детям, что маме трудно? Как можно дать понять, что мама устала, но не поселить в их душе тревогу, если мама — единственный взрослый в семье? Как определить момент, когда старшему сыну, например, пора брать ответственность за ряд вопросов дома, что ему это по плечу?**

Прямо говорить: я устала, мне нужен отдых, чтобы накопить силы справляться с трудностями. Кстати, не надо так уж демонизировать детскую тревогу за мать. Чувство может подсказать ребенку, что он тоже может участвовать в общих делах, чтобы помочь. А можно говорить опять же прямо: я жалею тебя (разрешаю смотреть YouTube, играть в игры, не мыть каждый день посуду) и хочу, чтобы меня тоже жалели!

На второй вопрос отвечу так. Не так давно я задавала своим многодетным подписчикам вопрос, как они организуют «кормительный конвейер». Получила множество очень интересных комментариев, но больше всего поразил этот: «Мои дети сами готовят с шести лет». А потом я вспомнила, как в свое время дивилась, что шестилетний мальчик с гемофилией регулярно ставил себе внутривенные уколы.

***Посмотрите, как семьи по всему миру проводят карантин:***

Думаю, чтобы определить момент передачи ответственности, нужно для начала самой твердо решить ее передать. А потом дать ребенку попробовать выполнить, начиная с самых простых действий. Если у него хотя бы немного

получается, это значит, что через некоторое время получится хорошо и он вполне может выполнять эту работу.

### **Время, когда все по норкам**

#### **Как быть с детьми в условиях малогабаритной однушки? Как «поделить» территорию до «стычек», особенно между сиблингами?**

Вплоть до того, чтобы поставить палатку, соорудить шалаш из стульев и пледов или загородиться ширмой. Можно назначить специальное время, когда все по норкам. Личное время и пространство крайне важны.

#### **Какие условные сигналы могут нам говорить о том, что конфликт уже близок и нужно вмешаться во взаимодействие детей?**

Я бы предложила дать конфликту случиться, чтобы дети учились его преодолевать. Если не смогут договориться, возможно, вмешаться: вместе восстановить порядок событий, поинтересоваться позицией сторон, выяснить, что на самом деле хотел каждый ребенок и какое могло бы быть решение, кроме оскорблений и тычков. Если вы совсем не выносите конфликты у сиблингов, это может сигнализировать об отсутствии сил или ваших внутренних конфликтах.

#### **Самое простое — дать детям гаджеты, включить мультики. Как соблюсти баланс в этом?**

Нет универсальных ответов. Смотря с какой целью. Если надо работать, когда дети дома, и ничего больше пока предпринять нельзя — это и есть баланс. Если появились время и силы на взаимодействие с детьми — можете назначить ту продолжительность, которую считаете правильной.

#### **Как мы можем использовать сложившуюся ситуацию во благо? Чтобы укрепить наши взаимоотношения с детьми?**

Мне кажется, специально такую цель ставить не надо. Если не получится (ведь условия очень сложные), потом нападет дополнительная вина.

То, что мы можем сделать, — больше заботиться о себе. Если даже в изоляции у нас будет время на важные дела (работа, сон, отдых, общение с

друзьями, пусть онлайн), а в этом нам помогут дети, то обязательно освободится запас энергии.

Который можно направить на взаимодействие с ними же: не только играть вместе в «Монополию», но и постараться поговорить по душам, пожалеть, похвалить, обнять. Эмоциональная доступность родителя, его способность понимать и принимать — самое главное, в чем нуждаются дети.

Подготовила психолог: Филиппова Л.В.