**Как сохранить границы, когда вы 24/7 вместе?**

* ***отношениях с людьми мы устанавливаем границы. По сути, это правила игры, и они нужны нам для того, чтобы защищать как себя и свои интересы, так и тех, с кем мы взаимодействуем.***
* членов семьи границы обычно более-менее выстроены, но в ситуации вынужденного долговременного пребывания в одном пространстве требуются новые, ведь ситуация сильно изменилась. Вот несколько советов, которые помогут вам организовать свою жизнь и пространство таким образом, чтобы создать максимально бережные и комфортные условия для всех домочадцев.

1. **Границы в общении.** Общаться все время – тяжело. Бывает,нам надо поработать, сделать какие-то важные дела, или же просто хочется побыть наедине с собой. Определите, сколько времени в день вам на это нужно, и зафиксируйте его, поставив в известность остальных членов семьи. Попросите, чтобы в это время они не беспокоили вас. Предложите им сделать то же самое со своей стороны.
2. **Границы в пространстве.** Мы привыкли каждый деньуходить на работу и в другие места, реализуя свои самые разные потребности. Теперь наше пространство схлопнулось до размеров квартиры, и мы можем чувствовать себя некомфортно: чем больше людей, тем больше шума, движения, различных казусов. Легко устать от этого, а спрятаться некуда. Но ситуацию можно улучшить. Поделите пространство своей квартиры на зоны. Это могут быть либо зоны членов семьи (комната ребенка, кабинет папы), либо зоны активностей (место учебы/работы, место совместного досуга, место тишины и уединенного отдыха). Отталкивайтесь от потребностей членов семьи, возможностей квартиры и установите правила для каждой зоны. Например, в кабинете папы можно шуметь только после 18 часов, а в комнату мамы нельзя заходить с 16 до 17 никому, зато на кухне можно шуметь весь день (но не сильно).

**3. Границы в использовании вещей и продуктов.** В доме, где живет семья, меньше «моего» и больше «нашего». Свои личные вещи мы привыкли хранить отдельно и нередко пользоваться ими за пределами дома. Когда мы находимся только дома, эти границы стираются, наши вещи могут брать домочадцы, иногда они съедают еду, на которую мы рассчитывали. И вроде бы неудобно делать замечания: мы же семья, и у нас все общее. Но на самом деле нет. Это вполне нормально, если вы договоритесь, что определенные предметы и продукты здесь исключительно для вашего пользования. Чтобы остальным было не обидно, можно объяснить, почему для вас это важно, спросить, почему они понадобились и им тоже, и поискать варианты, как по-другому можно закрыть их потребность. Например, в следующий раз вы купите в два раза больше этого йогурта (раньше никто кроме вас его не любил, а теперь всем захотелось) или вы дадите ребенку свой ноутбук, но только после 19 часов. Для детей в доступе должны оказаться все предметы, которые помогли бы им наполнить собственный досуг без вашего участия. Положите в их комнате на видное место фломастеры, настольные игры, наборы для творчества, спортивный инвентарь: тогда они будут меньше посягать на ваши вещи.

Главное, что важно понимать: вам и вашим близким должно быть комфортно дома, и к этому стоит стремиться. Забота – это не терпеть до последнего, а договариваться, искать новые решения и слышать друг друга. Надеемся, все у вас получится!



С благодарностью за материалы: