

Подростки спрашивают: «Как мне вести себя, чтобы меньше ругаться с родственниками дома, когда мы все время рядом?»

Находясь вынужденно столько времени дома все вместе, неизбежно возникают ситуации раздражения друг на друга, повышается уровень стресса и агрессии.

Одним из способов избежать конфликтов в семье в настоящий момент может стать распорядок дня, то есть определенный план на завтрашний день. Хорошо если ты будешь обсуждать этот план со своими родителями или братьями (сестрами), чтобы все понимали, что будет происходить завтра. Например, с 10 до 13 часов ты занимаешься уроками по видеосвязи и просишь родителей в это время не заходить в комнату и поиграть с младшим братом, чтобы он не отвлекал тебя. Зато потом вы можете поменяться местами и какое-то время ты будешь общаться с братом, пока мама занимается своими делами. Когда вы договариваетесь, что делает каждый из вас, что хотелось бы сделать вместе (посмотреть фильм или поиграть в настольные игры) и потом выполняете это, становится меньше нервозности и появляется определенность.

Если же ты чувствуешь, что эмоции начинают переполнять тебя, попробуй взять паузу и успокоиться (например, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов).