

## **Советы профессионального медиатора директора АНО ОСУГ «Уральский Центр Медиации», общественного помощника Уполномоченного по правам человека Ольги Павловны Махнёвой**

Дорогие друзья, чтобы у медиаторов после карантина не увеличилось количество работы, связанной с разводами, позвольте дать вам несколько советов как не ссориться, сидя дома.

1. У каждого члена семьи, даже кошки, должно быть СВОЕ МЕСТО: комната, диван, подоконник, где он может уединиться. И в это время его никто не вправе трогать. Помните игру «Я в домике»!
2. У каждого члена семьи, даже кошки, должно быть СВОЕ ВРЕМЯ: когда никто не трогает, не дергает, не воспитывает, не дает советы, не лезет в душу. Человек в ЭТО время может делать, что он хочет: спать, сидеть в гаджетах, лежать в ванной, болтать с друзьями. Только когда и сколько этого времени будет у каждого члена семьи определяется заранее.
3. В доме должно быть распределение обязанностей, чтобы избежать перегрузки одного члена семьи и бездельничанья других. Маме/бабушке готовить, стирать, убирать на всех все это время невозможно, она не робот. Разделите обязанности! Например завтрак готовят дети, обед мама, ужин папа. Первое время мама может быть консультантом, потом она будет «гостем» на завтраке и ужине. Трудно будет первые три дня (все горит, грязь везде, испорченные продукты, полуголодная семья), но потом, если мама выдержит три дня и будет терпеливым консультантом, все наладиться! (проверено на своей семье!). То же самое со стиркой-уборкой.
4. Постарайтесь, чтобы распорядок дня максимально совпадал с привычным: подъем-отбой, время еды, учебы-работы. Да-да-да, мозги нужно держать в форме, а иначе после карантина не выживешь.
5. Придумайте проект для всей семьи на перспективу. Например:

- откройте архитектурное бюро и разработайте дизайн-проект своей дачи, которую давно пора привести в порядок. Не забудьте про ландшафтный дизайн;

- создайте свое турагентство: мама с папой говорят, где они хотели бы отдохнуть и каким бюджетом располагают (отдайте предпочтение России, но не обязательно пляжный отдых!), а дети, как менеджеры, подберут вам маршруты, обоснуют бюджет (интернет им в помощь!) и смогут уговорить купить у них тур;

- вспомните у кого в этом году юбилей или памятная дата и вместе разработайте сценарий праздника: надо вспомнить, что любит этот человек, какой неожиданный приятный сюрприз его обрадует, где можно все это будет отпраздновать, кто из вас в каком наряде туда пойдет.

Только помните, что это МЕЧТАТЕЛЬНЫЙ проект, а не разругательный! Если проект не складывается, значит вы вначале не обговорили тему, с которой будет интересно работать всем членам семьи. Если в результате выбора темы разные члены семьи выберут разные проекты, будет еще интереснее, устройте потом презентации.

6. Если проект – это долго и не «зажгло», то просто вместе поиграйте в игры, которые были «до Интернета»: домино, лото, шашки-шахматы, крестики-нолики, балду или морской бой. Посмотрите вместе кино, только при этом устройте импровизированный кинотеатр.

В одиночку никто выжить не может. Выживает всегда команда, которая сможет объединить уникальные возможности каждого.

Пусть время карантина будет новым счастливым этапом вашей семейной жизни, а не поводом для развода! Будьте здоровы!

**Контактные телефоны АНО ОСУГ «Уральский Центр Медиации»:**  
**8 (343) 290 21 31, 8-912-202-52-12**