Как сохранить стабильные отношения в семье и паре в условиях самоизоляции.

Самоизоляция, длительное нахождение в ограниченном пространстве, могут быть серьезным испытанием для отношений в семье и паре. Мы подготовили для вас ряд рекомендаций, при выполнении которых, риски конфликтов и сор могут быть снижены, а при их возникновении, появится возможность решить их наиболее конструктивно и экологично.

1) В любой паре и семье у людей может быть разное видение, понимание, поведение и привычки. «РАЗНОСТЬ» — ЭТО НОРМАЛЬНО! Проблемы и конфликты происходят не тогда, когда мы отличаемся друг от друга, а в связи с тем, как мы обходимся с этой разностью, часто, без уважения к друг другу. Иногда, люди считают, что их поведение, оценка ситуации, умозаключения являются единственно верными. Это – не так!
2) Пожалуйста, помните, в сложившейся ситуации НЕЛЕГКО ВСЕМ, в том числе, и вашим близким, которые в обычных жизненных ситуациях были опорой и поддержкой. ПОДДЕРЖКА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ЛЮБОМУ ЧЛЕНУ СЕМЬИ И УЧАСТНИКУ ПАРЫ.
3) При совместной самоизоляции, учитывая, что она может продлиться достаточно долго, ВАЖНО ОБСУДИТЬ И СПЛАНИРОВАТЬ, КАК ИМЕННО БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ ВАША ЖИЗНЬ В ЭТО ВРЕМЯ.
4) При нахождении на ограниченной площади, даже в условиях небольшой городской квартиры, ОЧЕНЬ ВАЖНО СОЗДАТЬ, ХОТЯ БЫ МИНИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ, КОГДА МЫ МОЖЕМ ПОБЫТЬ ОДНИ. Данное правило касается и детей.
5) Если в вашей семье есть дети, пожилые люди, люди с ограниченными возможностями, то СТОИТ ДОГОВОРИТЬСЯ О СОВМЕСТНОЙ ЗАБОТЕ О НИХ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, РАСПРЕДЕЛИТЬ ОБЯЗАННОСТИ НА ВСЕХ.
6) Если конфликтной ситуация не избежать, то очень важно прояснить позиции и видение данной ситуации, всеми участниками конфликта, будь то пара или семья. При диалоге и прояснении ситуации существует очень важное правило- НЕ ПЕРЕБИВАТЬ ДРУГ ДРУГА, ДОСЛУШИВАТЬ ДО КОНЦА. Если вы не уверены в том, закончил ли говорить ваш партнер по диалогу, лучше у него уточнить.
7) Избегайте обвинительной позиции партнера по диалогу. Как правило, в конфликтной ситуации принимают участие все участники. Да, иногда

их вклад не равноценен. Но при этом, хорошим вопросом, который имеет смысл задать себе каждому участнику конфликта, будет следующий: «КАК ИМЕННО Я УЧАСТВУЮ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ? КАКОЙ МОЙ ЛИЧНЫЙ ВКЛАД В ЭТО?»

8) Часто, в основе обвинения другого человека, может лежать какое-то сильное чувство, но в ситуации конфликта люди могут переходить к оценочным суждениям, не сообщая о возникшем чувстве (эмоции). Например, обозвать кого-то, или перейти к обвинениям. В данной ситуации ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ЗАМЕДЛИТЬСЯ, ОСТАНОВИТЬСЯ, ПОПРОБОВАТЬ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС: «ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ? (КАКАЯ У МЕНЯ ВОЗНИКЛА ЭМОЦИЯ?)
9) В ситуация конфликта будет лучше, если будете не обвинять друг друга, а ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ, В СВЯЗИ С ВОЗНИКШЕЙ СИТУАЦИЕЙ. Это в большей мере будет способствовать тому, ВЫ БУДЕТЕ УСЛЫШАНЫ ПАРТНЕРОМ ПО ДИАЛОГУ, БУДЕТЕ ПОНЯТЫ, СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ.
10) Пожалуйста, помните о том, что САМОИЗОЛЯЦИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКОНЧИТСЯ. СОХРАНИТЬ И СБЕРЕЧЬ ОТНОШЕНИЯ, ЧАЩЕ ГОРАЗДО ПРОЩЕ, ЧЕМ ИХ ВОССТАНАЛИВАТЬ.