***Як не конфліктувати на карантині***

Через карантин вся сім’я опиняється цілодобово в одному просторі. Як тут співіснувати, поважати межі одне одного?

Карантин є справжнім випробуванням для багатьох родин. Адже, перебуваючи в замкненому просторі, люди починають конфліктувати.

Знаходячись всередині одного приміщення, люди збільшують контакт зі своїми близькими. Це зовсім непогано, але особистий простір ніхто не скасовував. У результаті це призводить до того, що люди знаходять конфлікти всередині групи, з якою взаємодіють.

То ж, нижче наведені корисні поради, які допоможуть не зашкодити стосунками та не зруйнувати родину:

Найгірший варіант— шукати ворога серед членів родини.

Зараз інститут сім’ї у порівнянні втрачає свою важливість, але ми не повинні ігнорувати той факт, що сім’я— це важлива соціальна група, завдяки якій будується суспільство в цілому.

Пам’ятайте, що відновити стосунки буде набагато складніше, ніж їх зруйнувати.

Щоб оцінити наслідки можливого конфлікту ви можете спробувати техніку «квадрат Декарта»— це техніка прийняття рішень. Багато хто її ігнорує, називаючи банальним прийомом виписати «за» і«проти». Але насправді це одна з когнітивних технік, яка впливає на якість нашого вибору.

Як працює квадрат Декарта? Поділіть листок паперу на 4 частини і в кожній клітинці запишіть свої відповіді на ці питання:

* Що буде, якщо це станеться? Перерахуйте якомога більше плюсів.
* Що буде, якщо це не відбудеться? Плюси ситуації, якщо нічого не зміниться і ви не отримаєте бажаного.
* Чого не буде, якщо це станеться? Мінуси від отримання бажаного.
* Чого не буде, якщо це не відбудеться? Мінуси від неотримання бажаного.

Також, для того, щоб не конфліктувати з близькими, перебуваючи з ними в одному приміщенні, важливо займатися не лише спільним дозвіллям, а й обрати для себе щось особливе (читання книг, фізичне навантаження, медитації).

Намагайтесь знайти можливість ізолюватися всередині сім’ї. Це означає, що вам необхідно визначити свої особисті кордони ще до того, як почнуться конфлікти.

У житті кожної людини є свої труднощі, які можуть стати причиною сварок у сім’ї. Щоб їх не допустити, варто вдатися до певних превентивних заходів. Пам’ятайте: немає нічого кращого, ніж проявити свою самостійність, вміти сказати «ні» та окреслити особисті кордони, які не будуть порушуватися.