

 «Мій дім – моя фортеця» - так кажуть, коли вважають власну домівку найбезпечнішим місцем на планеті, місцем, де можна уникнути несправедливості та кривди. Але що робити, якщо власний дім є пасткою і загрозою для життя, де починаш почуватися незахищено та невпевнено? У зв’язку з карнатинними заходами в світі відслідковується тенденція до збільшення кількості розлучень і домашнього насильства. Ймовірність, що можуть виникати конфлікти чи суперечки суттєво зростає.    Причина – наші базові потреби частково порушені: немає відчуття безпеки, вимушені відпустки за власний рахунок чи зупинка власної справи; втрата можливості скинути внутрішнє напруження – відвідувати розважальні заклади, проводити час з друзями, і просто побути наодинці.

    В таких умовах важливо зберігати свої особисті межі і межі інших. Це означає – дозволяти собі та іншим висловлювати свої думки, відповідати за власну поведінку, демонструвати самоповагу і повагу до інших, вміти чути і намагатися досягти компромісу.

   До Вашої уваги декілька порад, що допоможуть співіснувати цілодобово в одному просторі, поважаючи межі одне одного:

Насамперед потрібно пам’ятати, що ця кризова ситуація не буде вічною, адже людство не раз переживало пандемії.

Щоранку, прокинувшись, казати собі якусь мотивуючу фразу. Або ще цікавіший варіант: домовитись з членами сім’ї, щоб кожен написав на окремих стікерах такі підтримуючі фрази; поскладати їх в коробку чи прозору посудину. І кожного ранку кожен собі витягатиме підтримуюче послання на день.

Зберігати авторство свого життя: планувати свій день, виходячи зі своїх потреб – це і спільний час з рідними, і час для свого задоволення (відновити хобі, вивчати іноземну мову, читати, дивитись фільми, слухати музику чи писати її та багато іншого); професійні завдання, коли працюєш у режимі онлайн.

Фізична активність (зараз вона просто необхідна!). Вчені довели, що фізичні вправи чи ранкові/вечірні прогулянки підтримують наш психологічний і емоційний стан, і тим самим зводять до мінімуму виникнення депресії та надмірної тривоги.

Розподілити між собою ролі. Особливо це стосується сімей, де є діти. Намагайтеся проговорити і навіть прописати обов’язки. В кожного тоді буде своя відповідальність, повага до іншого. Це допоможе знімати навантаження на одну людину і згуртовувати вашу сім’ю.

Не забувайте про те, що дітям потрібна ваша підтримка. Адже навчання перейшло в режим онлайн і не всім дітям вдається самотужки опрацьовувати новий матеріал, окрім цього, вони звикли до активності, відвідували різноманітні гуртки і просто гуляли з друзями.

Для збереження доброго партнерського стосунку не забувайте про слова вдячності, підтримки, компліменти.

Можна спільно переглядати фото чи відео з сімейних подій, поїздо, тим самим згадуючи приємні моменти та створюючи відповідну теплу атмосферу дома.

Дозвольте собі мріяти, обговорюйте майбутні плани. В такий спосіб ви зможете переключати свою увагу на позитив, отримуючи радість та ресурс.

Домовитися про час, який можна проводити як заманеться, щоби скидати зайве напруження, дозволити собі трохи відпочити.

Домовитися про правило «стоп» – якщо хтось відчуває, що йому забагато, то може просто сказати «стоп» і таким чином зупинити напругу, що зростає в тій чи іншій ситуації.

*І пам’ятайте – все проходить, але потрібно намагатися взяти максимум користі, тепла, емоційності та приємних моментів від часу, що ми можемо проводити з рідними.
Будьте здорові!*