

Як зберегти стосунки під час карантину?

Місяць самоізоляції - час для перевірки стосунків на міцність. До того ж випробування пройдуть як пари, що залишилися під замком разом, так і ті, кому випало провести цей час на відстані один від одного. Як не доводити ситуацію в родині до кризи?

Переживаючи стрес, ми часто зриваємося на близьких. Тому що відчуваємо себе в безпеці з ними, відчуваємо можливість проявляти себе і свої слабкості. Дозволити собі проявляти емоції і переживати тривожність - потрібно. Але потрібно робити це не травматично для ваших стосунків.



ЩО РОБИТИ?

1. Прислухайтесь до себе.

Скажіть все, що вам не подобається і / або чого ви побоюєтесь. Ви обидва повинні бути максимально включені в обговорення і уважні один до одного. Підготуйтеся до розмови. Якщо потрібно, випишіть все, про що хочете сказати.

2. Виділіть собі (як ви, так і ваш партнер) зручне робоче місце і графік.

Розділіть простір квартири, навіть у найменшому просторі при бажанні можна створити комфортний робочий куточок. Це дуже важливо для вашої концентрації і турботи про особисте психічному здоров'ї. Виділяючи робоче місце, ви відділяєте свій побут і відпочинок від роботи, навіть перебуваючи в замкнутому просторі. Таким чином ви знімаєте напругу, обмежуєте роботу стандартним робочим часом, зберігаєте свої кордони.



Доповніть ваш загальний графік всім необхідним для ефективності вашої роботи - тиша, самота або музика і розмови, знайдіть баланс з партнером, що задовольняє вас обох.

3. Виділіть час, коли ви можете бути на самоті.

Позначайте, коли потребуєте цього. Наприклад, говорите: «Я беру час побути на самоті», - щоб не виникло непорозуміння. Навіть якщо раніше у вас не було такої необхідності, сьогодні вона може з'явитися. З простої причини - раніше ви не знаходилися в ситуації вимушеного постійного тривалого перебування з кимось в одному просторі і могли не помічати, як важливо іноді вам побути на самоті. Виділіть з партнером простір в квартирі, де протягом певного часу ви будете самі. Використовуйте цей час і простір, щоб виплеснути свої емоції, почитати книгу, подивитися відео на YouTube, поспати або просто посидіти в тиші на самоті.

4. Призначте з партнером день і час, коли ви висловлюєтеся.

Це час для вас обох. Тут ви ділитесь, сумуйте, нервуете (але не один на одного), радієте. І, - головне - підтримуєте один одного. Нехай це буде, наприклад, раз на тиждень. Це можливість зібрати інформацію, зробити висновки і щось - при необхідності - змінити. Пам'ятайте: ваші кордони гнучкі, той, хто поруч з вами - партнер, не ворог.



5. Придумайте час і спосіб прожити емоції

Тут і зараз вам можна все - бити посуд, кричати, танцювати, співати. Якщо у вас є діти, подбайте, щоб вони не стали свідками цього «виплеску». Призначте на цей час правила бійцівського клубу - ніхто не повинен знати про це. Все, що ви тут говорите - залишається тут. Нічого з того, що ви говорите і робите, не піддається трактуванню, винесення за межі цього місця і часу, оцінці або (не приведи Господи) осуду. Вирішіть з партнером - ви будете робити це разом або кожен сам за себе (це стосується виключно ваших потреб, немає правильного варіанта). Спробуйте і так, і так.

6. Якщо у вас є діти, це правило для вас.

У батьків є своє життя, свої потреби і право робити щось, про що дитина не повинна знати або куди не повинна втручатися. Дитина повинна це розуміти. Спостерігаючи за вами, вона вчиться взаємодіяти з іншими. Дитина - важлива, але стосунки дорослих, стосунки між батьками - не менш важливі. Тільки спостерігаючи за здоровими усвідомленими стосунками, дитина навчиться будувати такі ж. Тільки спостерігаючи любов, підтримку і довіру, дитина навчиться любити, довіряти і підтримувати. Покажіть дітям, що у вас є своє життя, у вас є "секрети", час, виділений тільки для дорослих. Не позбавляйте себе особистого життя заради дитини. Вона цього не оцінить. Більш того, це позначиться на ній. Демонструйте любов і підтримку. Також демонструйте проблеми і помилки, покажіть, як ви їх вирішуєте, покажіть, що людина може помилятися і що завжди є той, хто підтримає.

7. Правила вашої взаємодії - непорушні.

Ви можете їх міняти, але тільки разом і після обговорення. А ось списки справ і розваг - можуть втрачати актуальність. Не давайте їм псувати ваш настрій. Ставтеся легше, будьте гнучкими. У пріоритеті - ви і ваша сім'я.

