

Как с пользой провести время во время карантина и не испортить отношения с близкими.

Рекомендации психолога.

Нынешние не самые веселые обстоятельства оказывают влияние на самые разные сферы нашей жизни, в том числе и на то, как складываются наши отношения с близкими людьми (это могут быть отношения романтические, семейные, дружеские, в общем-то любые). Мы ограничены в возможностях провести время вне дома, иногда чувствуем себя взаперти, испытываем абсолютно закономерную в данных обстоятельствах тревогу, чувство неизвестности, невозможности контролировать происходящее... Все это может приводить к росту напряжения, ссорам, конфликтам, иногда вплоть до появления серьезных «трещин» во вполне благополучных, казалось бы, отношениях.

Что можно сделать, чтобы снизить вероятность негативного развития событий? Как можно побережь отношения с близкими людьми в обстоятельствах карантина, самоизоляции, просто разумного в данных условиях снижения социальной активности и контактов? *Несколько базовых рекомендаций.*

Постарайтесь заново обсудить основные правила организации совместного быта.

Очень важно договориться о разделении пространства, распределении времени, примерном количестве часов, которое каждый член семьи хочет проводить совместно и по отдельности.

Если вы знаете, что вашей супруге важно поработать в тишине за компьютером определенное время в течение дня, постарайтесь дать ей такую возможность. В этом случае ей может быть легче принять то, что вам очень нужно потихоньку просыпаться с утра и пить свой кофе в спокойствии и одиночестве, не бросаясь «с места в карьер» обсуждать насущные проблемы и планы на день.

Привнесение в повседневную жизнь такой рутинности и определенности помогает снизить напряжение и часто возникающее бок о бок с ним раздражение. Это также помогает эффективнее организовать удаленную работу, что тоже, на самом деле, дается не так уж и просто.

Старайтесь быть более терпеливыми.

Понятно, что у нас у всех сейчас гораздо более высок уровень стресса и тревоги, чем обычно. В таких обстоятельствах сложнее быть терпеливым, но это и гораздо более важно.

Поэтому старайтесь при возникающих разногласиях использовать слова и фразы, способствующие снижению напряжения в отношениях, а не повышающих его. Например, «я с тобой согласна», «я могу тебя в этом понять», «я отчасти разделяю твою точку зрения» и т.д..

Помните также о том, что часто в разгорающемся конфликте очень важно оставить на время человека в покое, дать ему «остыть», побыть одному, а уже потом вернуться к обсуждению чего-то животрепещущего.

Избегайте совершения обычных ошибок в коммуникации.

К сожалению, когда мы долго находимся в замкнутом пространстве, возникновение споров практически неизбежно. Иногда они вызываются просто-напросто скукой. Но важно не «подбрасывать дровишки» в костер этой ситуации, чтобы спор не перерос в полномасштабный деструктивный конфликт, который нанесет серьезный эмоциональный ущерб всем участникам. Поэтому, когда спор начинается, старайтесь избегать стратегий коммуникации, которые могут привести к эскалации конфликта. Типичными примерами здесь могут быть повышение голоса, невнимание к словам другой стороны, переход к оскорблениям, фиксация на высказывании претензий вместо разрешения проблемы, обобщения (в стиле «ты всегда» или «ты никогда»).

И не забывайте в напряженных ситуациях об эмпатии, которая может помочь вам почувствовать себя «в шкуре» другого человека, лучше его понять, быть с ним ближе.

Постарайтесь вести себя, в целом, потише. Это способ проявить уважение к личному пространству другого человека, к его границам. Не говоря уже о том, что это необходимо для того, чтобы можно было нормально работать из дома.

Делайте что-то для создания дома позитивной атмосферы.

Теплоту в отношениях очень важно сохранять на фоне того, что мы сталкиваемся с потоком тревожащих новостей, с полной неопределенностью того, как будут разворачиваться дальше события и в глобальном, и в личном масштабе. Нежное слово, объятие, приятные воспоминания о хороших моментах совместного прошлого могут помочь в создании дома более комфортной и поддерживающей атмосферы.

Помогайте друг другу в работе по дому.

Когда все дома, количество хозяйственных дел часто возрастает: нужно больше готовить, мыть посуду, убирать... Домашние дела легко могут становиться источником ссор и конфликтов, ухудшая качество отношений.

Важно внимательно относиться к этим делам и помогать друг другу. Особенно хорошо делать это еще до того, как другой человек обратится к вам с просьбой, просто самостоятельно обратив внимание на то, что какое-то дело требует выполнения. Это снижает нагрузку на вашего партнера по отношениям, снижает стресс и вызывает ощущение помощи и заботы, что, конечно, благотворно сказывается на эмоциональной атмосфере.

Проводите качественное время вместе.

Мы уже говорили о том, что в условиях карантина очень важно предоставлять друг другу личное пространство, соблюдать личные границы, но так же важно и осознанно и качественно проводить время вместе. Подумайте, как сделать это время приятным и по-настоящему теплым.