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

Самоизоляция, **длительное нахождение** в ограниченном пространстве, **может быть серьёзным испытанием** **для отношений** в семье и паре.

Представляем вам **ряд рекомендаций**, при выполнении которых риски конфликтов и ссор могут быть снижены, а при их возникновении появится возможность решить их наиболее конструктивно.

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, то 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 ситуации конфликта будет лучше, если вы будете не обвинять друг друга, а **ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ В СВЯЗИ С ВОЗНИКШЕЙ СИТУАЦИЕЙ.** Это в большей мере будет способствовать тому, что **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.**