

Екологічна комунікація

в умовах війни



Я → діти

1. Чесність.

Діти дуже чутливі до брехні, тому старайтеся говорити правду про ситуацію, про власні переживання, але відповідно до віку дитини.

2. Взаємодія і відповідні соціальні ролі.

Для стабілізації емоційного стану радимо зосереджуватися на корисній діяльності спільно з дітьми, яка є можливою: вчитися, малювати, гратися, займатися спортом, читати/слухати казки. Спілкування має бути у своїх ролях «дитина – дорослий», де дорослий відповідає за безпеку, а дитина екологічно проживає всі життєві процеси.

3. Відчуття і емоції.

Ситуація війни може позначитись на поведінці дитини, тому з розумінням поставтеся до проблем, що виникають та підтримайте її.

4. Щоденні ритуали.

Спільно з дитиною обговоріть і узгодьте режим дня, а саме час сну, прийоми їжі, фізичну активність та прогулянки на свіжому повітрі.

5. Тактильний контакт.

Дітям до підліткового віку важливі обійми, це створює відчуття безпеки і додає впевненості. А щоб не втратити зв'язок з підлітком намагайтеся не порушувати його особисті кордони і залишайтеся для нього другом.



Я → партнер (чоловік/дружина, хлопець/дівчина)

1. Особисті кордони.

Кожен з нас має свій тип реакції на події, які зумовлені індивідуально-психологічними характеристиками. Якщо у вас з партнером різне емоційне реагування, намагайтеся не ставити свою позицію вище позиції партнера, а спробуйте це проговорити і знайти компроміс.

2. Підтримка і слова любові.

Кожному із партнерів рекомендуємо налаштуватися на діалог в якому будуть мотиваційні, підтримуючі слова та щоденні дії (обійми, поцілунки), які зближать вас. Наприклад, кожного вечора домовтеся із коханою людиною казати 10 речей, за які ви вдячні один одному сьогодні.

3. Планування майбутнього.

Розмови про майбутнє додають наснаги, тому діліться з партнером думками, що плануєте зробити найближчим часом, що вам дає енергію. Такі розмови зближують та мотивують рухатися далі.

4. Час вдвох.

Для гармонійних стосунків, за можливості, проводьте вільний час разом. Нехай це буде перегляд фільму, приготування їжі, прогулянка чи просто спілкування по відеозв'язку. Ці дрібниці допоможуть вам огортати любов'ю та увагою один одного.



Я → родичі

1. Розділіть простір.

Кожен має мати свій куточок, де може займатися своїми справами, відпочити чи просто побути наодинці.

2. Поділ обов'язків.

Заздалегідь домовтеся хто за що відповідає, щоб всі чітко знали свою роботу. Це допоможе зменшити тривогу та створити певну стабільність, попередити суперечки.

3. Ні конфліктам і образливим словам.

Намагайтеся не створювати конфліктні ситуації, з розумінням та повагою ставтеся один до одного. Звичайно, під час емоційного напруження – це важко. Але подумайте, що сутички – це є ще більше нервового виснаження, яке в даних умовах є й так високим.

4. Вибудуйте кордони.

Дайте зрозуміти родичам, що ті чи інші слова вам неприємні і ви не хочете їх чути. Пам'ятайте, що сказані слова необов'язково стосуються саме вас.

5. Правила трьох «С»: сміх, слова та співпереживання.

Спробуйте знайти більше приводів для усмішки, так проживати війну стане легше. Якщо зможете підібрати слова підтримки – це вас зближить. А спільне співпереживання буде сприяти збереженню психічного здоров'я.

