



Адреса:

м. Харків, Держспром, 5,
6 під'їзд, 6 поверх
ХМЦСССДМ «Довіра»

Харківська міська рада
Департамент праці та соціальної політики

Харківський міський центр соціальних
служб для сім'ї, дітей та молоді
«Довіра»



2020 рік

Практичні поради щодо подолання стресових ситуацій в умовах дії режиму карантину

Режим карантину у більшості країн світу введено з метою запобігання поширенню коронавірусу COVID-19. Особливістю цього режиму є самоізоляція, завдяки якій у багатьох родин з'явилася унікальна можливість зміцнити родинні стосунки, гармонізувати їх.

В умовах сьогодення більшість мешканців територіальної громади м. Харкова перебувають на самоізоляції. Нарешті, з'явилося більше часу для «живого» спілкування, кращого пізнання один одного, проведення спільного дозвілля, набуття нових навичок. Але, ситуація, що склалася у країні, викликає тривожність та занепокоєння у людей, тому іноді це призводить до певних труднощів у спілкуванні, непорозумінь, сварок та конфліктних ситуацій у внутрішньо сімейних відносинах, між членами суспільства.

У випадках, коли режим карантину негативно впливає на ваше самопочуття або сімейні взаємовідносини, ви завжди можете скористатися порадами працівників центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді м. Харкова, які допоможуть врівноважити психоемоційний стан, відновити й зберегти гармонію у родині, у тому числі, під час карантину

Якщо між чоловіком та дружиною виникають суперечки, має місце прояв агресії, це стає причиною послаблення родинного зв'язку, появи стресових ситуацій, недовіри один до одного. Поліпшити взаємовідносини, відновити відчуття близькості та довіри, знизити напругу допоможуть певні навички. З цього і почнемо.

1. ЗАВЖДИ УНИКАТИ НЕПОРОЗУМІНЬ НЕ ВИЙДЕ. Уникнення стресових ситуацій – це одна з функцій людської психіки. Але і мовчати, якщо вас турбує щось у поведінці та діях партнера, не можна. Проблема залишається невирішеною, тоді як усередині скупчуються образи, підозри, напруга. Невисловлене рано чи пізно вирветься назовні – і тоді скандалу не оминати.

*Вчіться говорити про те, що вас турбує,
вирішувати конфліктні ситуації,
перш ніж вони призведуть до сварок*

2. НЕ ЗАЙМАЙТЕ ОБОРОННУ ПОЗИЦІЮ. Людина не звикла визнавати, що є причиною проблеми, тому гостро реагує на зауваження. Натомість, ми замикаємося, відмовляємося визнавати проблему, перекладаємо відповідальність на інших.

Припиніть сприймати слова, як докір і почніть працювати над помилками без самоприниження і драми. Коли відчуєте, що насправді на вас ніхто не нападає, а близька людина хоче як краще – необхідність «захищатися» відпаде

3. УЗАГАЛЬНЕННЯ ЩЕ НІКОМУ НЕ ДОПОМАГАЛИ. Уникайте їх, бо вони нагадують про минулі конфлікти та викликають ще більший негатив. Це одна з найпоширеніших помилок нашої свідомості – схильність сприймати за правило будь-який єдиний випадок. Наприклад, «ти ніколи не звертаєш на мене уваги» або «ти завжди робиш як хочеш».

*Краще зупиніться і подумайте, чи так це насправді?
І переходьте до наступного пункту*

4. ВИ НЕ ВМІЄТЕ ЧИТАТИ ДУМКИ. НІХТО НЕ ВМІЄ. Деякі вважають, ніби «знають», що думає або відчуває їхній партнер. Ця хибна інтерпретація дій, настрою, навіть, випадкових поглядів породжує ще більше нерозуміння і ворожнечу. Не поспішайте робити висновки, у яких заздалегідь підготували для себе роль «жертви». Якщо партнер сумує, то причина не обов'язково у вас. Можливо, він втомився, занедужав або піддався весняній хандрі через карантин.

*Шукайте одне в одному взаєморозуміння і підтримку,
не робіть необґрунтованих висновків*

5. ХТОСЬ МАЄ РАЦІЮ, А ХТОСЬ – НІ. Неправильно вважати, що у всьому є «правильний» і «неправильний» погляд на речі. Якщо партнер не згоден з вами, не сприймайте це за особисту образу. Шукайте компроміс. «Погодьтеся не погоджуватися». Різні точки зору не повинні ставати причиною для конфлікту. Навпаки, це можливість розширити кругозір, дізнатися думку іншої думки.

*Згадайте, що у вас спільна мета – бути щасливими!
Не варто недооцінювати важливість уміння
по-справжньому слухати та співпереживати іншій людині*

6. НЕ ТИСНІТЬ НА ПАРТНЕРА – НА ВСЕ СВІЙ ЧАС. Деякі намагаються якомога швидше обговорити проблемні питання та закрити тему. Іншим, щоб тверезо обдумати ситуацію, потрібно більше часу й особистого простору. Пам'ятайте, реакція на стрес у кожного індивідуальна. Не наполягайте на розмові «тут і зараз», якщо відчуваєте, що партнер емоційно не готовий до діалогу.

*Розійдіться по кімнатах, заспокойтеся, а потім,
коли всі будуть готові, поверніться до розмови*

Звертаємо вашу увагу на поради щодо запобігання виникненню конфліктних ситуацій!

Практичні поради як запобігти конфліктам у сім'ї в умовах карантину:



- ✓ Не відкладайте неприємну розмову на потім! Важливо з'ясувати, що стало причиною конфлікту та вирішити його.
- ✓ Виділіть час, щоб побути на самоті.
- ✓ Дайте собі час подумати над тим, як краще побудувати розмову, емоційно на неї налаштуватися.
- ✓ Розробіть розклад на день та встановіть сімейний тайм-менеджмент. Визначте завдання на день для кожного члена сім'ї.
- ✓ Не ображайте вашого співрозмовника, уникайте також іронічних висловлювань, сліdkуйте за тональністю (проявіть повагу до співрозмовника).
- ✓ Проводьте спільно час, хоча б 1 годину у день за спільною улюбленою справою.
- ✓ Говоріть про свої потреби.

- ✓ Визначаєте особисті кордони.
- ✓ Якщо самостійно проблему вирішити не вдається, зверніться за допомогою до психолога.
- ✓ Важливо після виникнення конфлікту дійти до певних висновків: обговорити причини його виникнення, власні та почуття партнера, прийняти рішення щось змінити, домовитися про нові правила.
- ✓ Навчитися чітко й зрозуміло формулювати свої потреби, а також, коректно висловлювати невдоволення.
- ✓ Маніпуляції - ні! Компромісу - Так!
- ✓ НАВЧИТЬСЯ ЖИТИ ТУТ І ЗАРАЗ, НАДІЯТИСЯ ТА ВІРИТИ У КРАЩЕ.

У період самоізоляції можна визначити певний перелік ресурсів, які б допомогли вам справлятися з емоціями: медитації, поради психологів (їх зараз багато) у вигляді публікацій, онлайн блогів. Можна задавати фахівцям запитання, записуватися на консультацію онлайн, тим більше, часу для цього наразі вистачає

Якщо ж все-таки конфлікт виник, пропонуємо вам використати алгоритм спілкування, що допоможе його розв'язати!

Алгоритм спілкування під час конфлікту:



Конфлікт - це можливість поліпшити відносини і вивести їх на наступний рівень!

У період карантину роль батьків у родині стала ще більш важливою та відчутною, бо саме їм необхідно правильно розподілити час, обов'язки всіх членів сім'ї, аби перебування для кожного було комфортним!

Ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі!



Поради для батьків:

- ✓ розподіліть права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
- ✓ знайдіть час на спілкування з членами сім'ї (спільний прийом їжі, сімейна ранкова зарядка, яка допоможе зняти стрес і зменшити паніку);
- ✓ по можливості, організуйте звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;
- ✓ надайте дитині інформацію про коронавірус відповідно до її віку, таким чином ви зменшите її страх;
- ✓ поясніть, що боятися - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків;
- ✓ підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчіть їх визначати факти та фейки;
- ✓ дотримуйтеся інформаційної дієти - достатньо раз у день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій;
- ✓ знайдіть спосіб для зняття напруги, щоб подолати негативні емоції (можна зробити мішечок для крику або ж влаштувати битву подушками);
- ✓ надайте можливість членам сім'ї мати особистий простір, у тому числі знайдіть час для себе

Проживайте момент тут і зараз. Карантин - це гарний привід поліпшити якість свого життя, виробити вміння обходитися тим, що маєте, і в той же час, занурюватися у кожну хвилину, проживати її по максимуму разом з тими, хто для нас є рідною та близькою людиною!

Також зазначаємо, що у стресовій ситуації, в ізоляції знаходяться діти, які так скупили за спілкуванням з однолітками, активними іграми, прогулянками на свіжому повітрі та просто засумували вдома й можуть проявляти свої переживання через агресію. Дорослі! Допоможіть своїй малечі впоратися зі своїми емоціями!

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ «ЯК ПРИБОРКАТИ СВОЮ АГРЕСІЮ?»



ВІДЙДИ ТА ЗРОБИ ВДИХ. Найпростіший спосіб заспокоїтися - це скористатися паузою. Для цього необхідно відійти від джерела подразнення та зробити кілька повільних глибоких вдихів. Видих повинен бути довшим за вдих. Скажи про себе слова «я спокійний», «я розслаблений». Ще один заспокійливий метод - лічба від 100 до 1.



ГОВОРИ ВІДКРИТО. Тепер, можеш відкрито сказати про свої почуття - це наступний вірний крок до зменшення агресії. Не соромся того, що відчуваєш. Спробуй говорити поступово, так, щоби співрозмовник тебе зрозумів.

ЗМІНИ МІНУС НА ПЛЮС. Якщо ти все ще відчуваєш себе неспокійно, спробуй зробити щось корисне: склади іграшки/книги/одяг, займися творчістю (наприклад ліпленням з пластиліну або малюванням), послухай улюблену музику, прибери у своїй кімнаті.



ЗРОБИ ЗАРЯДКУ. Фізичні вправи здатні швидко пом'якшити гнівний настрій. Можеш пострибати, зробити віджимання та присідання або просто потанцюй під улюблену музику.



ЧАСТІШЕ СМІЙСЯ! Як тільки ти заспокоїшся, подивися на ситуацію з іншого боку. Уяви людину, на яку ти розсердився, у забавній ситуації, згадай, коли ви останній раз сміялися разом. Так тобі буде набагато легше впоратися з гнівом. Не забувай, сміх дуже корисний, а позитивні емоції покращують здоров'я!

Обирайте для себе зручний спосіб отримання консультацій та звертайтеся до працівників центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді м. Харкова за місцем фактичного проживання!

Контакти центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді м. Харкова



Індустріальний	вул. Бібліка, 20/8 725 33 20	ordcssm@ukr.net
Київський	вул. Алчевських, 5 725 19 39, 725 19 38	csssdm.kievrajon@gmail.com https://www.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization
Московський	вул. Руслана Плохоського, 3 725 13 93, 725 13 92	vip_moskowcsssdm@ukr.net https://www.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization
Немишлянський	вул. Танкопія, 11/1 725 33 37, 725 33 38	frunczcsssdm@ukr.net
Новобаварський	вул. Полтавський шлях, 11 734 90 60, 734 90 58	okt-cssm-kharkov@ukr.net https://www.facebook.com/csssdmnovobavarskiy
Основ'янський	вул. Богдана Хмельницького, 8 732 44 80	csssdm4erv@ukr.net https://www.facebook.com/pages/category/Community-Service/145828226067378/
Слобідський	вул. Плеханівська, 42, каб. 46 - 47 725 26 86, 725 26 87	csssdm-kr@ukr.net https://www.facebook.com/Csssdm.slobidskiy/
Холодногірський	вул. Полтавський Шлях, 46 725 34 49, 725 34 48	len_cccdm@ukr.net
Шевченківський	майдан Свободи, 5, Держпром, 6-й під'їзд, 8-й поверх, каб. 58-59 705 30 53	dzercsssdm61166@ukr.net https://www.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/
Харківський міський центр соціальних служб "Довіра"	майдан Свободи, 5, Держпром, 6-й під'їзд, 6-й поверх 705 61 63, 705 61 64	dovira92@ukr.net Instagram: «volontiori_tsentra_doverie»

Телефон Довіри
Пн-чт з 9.00 до 18.00,
пт з 9.00 до 16.45
705 61 65

Телефон Довіри
Пн-пт з 18.00 до 21.00
725 19 37

Сайт:
dovira.kh.ua



Екстрена соціальна допомога

Іноді, на жаль, сварки, суперечки та конфлікти призводять до випадків насильства. Це реалії сьогодення. Слід відзначити, що не лише побої є формою насильства. Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII (зі змінами від 01.01.2020) визначено 4 види насильства

Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 року № 2229-VIII (зі змінами від 01.01.2020)

Види насильства:



ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО - форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру

СЕСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО - форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО - форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО - форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру

Якщо ви потребуєте екстреної допомоги у випадках домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, звертайтеся на **ГАРЯЧУ ЛІНІЮ - 1547 або до працівників комунального закладу «Центр надання допомоги постраждалим від насильства»!**

