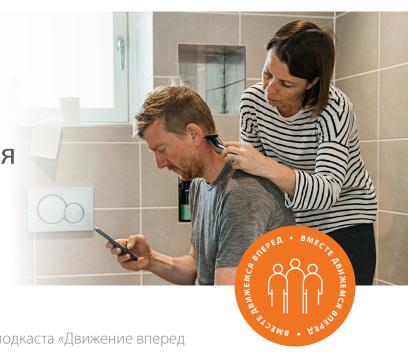


ПОДКАСТ «ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ВМЕСТЕ»:

Как решить сложности с отношениями во время COVID-19





ДОКТОР ДИЛАН РОСС



ДОКТОР ДЖОН ГОТТМАН И ДОКТОР ДЖУЛИ ГОТТМАН

В четвертом эпизоде подкаста «Движение вперед вместе» доктор Дилан Росс беседует с доктором Джули Готтман и доктором Джоном Готтманом — исследователями, клиническими психологами и соучредителями Института Готтмана. Они обсуждают сложности, которые могут возникать во взаимоотношениях во время пандемии COVID-19.

Когда люди проводят больше времени дома, часто под одной крышей с родственниками, они могут стать более подавленными или раздражительными. Одновременно они могут чувствовать одиночество и скучать по друзьям или, если они работают из дома или их уволили, по коллегам.

Опираясь на свой многолетний опыт работы с парами и семьями, доктор Джули и доктор Джон дают несколько советов о том, как пережить это непростое время, сохранив отношения с близкими.

• Проявите чуткость и терпение. В настоящее время многие из нас проводят с семьей больше времени, чем обычно — иногда 24 часа в сутки. Отсутствие возможности побыть наедине может вызывать стресс, а небольшие разногласия могут превращаться в настоящее противостояние. Попытайтесь понять, как COVID-19 влияет на окружающих, и проявите терпение, если они стали раздражительными. Помните о том, что на настроение близких могут влиять другие факторы, такие как беспокойство о финансах.

- **Цените хорошее.** Доктор Джули и доктор Джон часто видят, что пары, испытывающие трудности, критикуют друг друга и сосредотачивают внимание на отрицательных моментах. Важно, наоборот, отмечать, что партнер делает хорошо. Создайте атмосферу благодарности и уважения: отмечайте положительные моменты и благодарите друг друга. Не забывайте и о физических аспектах: держитесь за руки или обнимайтесь. В это сложное время эти действия могут оказаться как никогда важными.
- Уделите время серьезным разговорам. Хотя сложно вести важные, личные беседы, если дети постоянно находятся дома, это по-прежнему необходимо делать. Уделите время на разговор о том, что вас беспокоит. Начните беседу с фраз, которые позволят партнеру доверять вам, а не защищаться. Обсуждение сложных тем можно начинать с фразы «я думаю». Попросите партнера выслушать вас и убедиться, что он вас понял. Затем поменяйтесь ролями. Легче найти компромисс, когда вы по-настоящему понимаете друг друга.
- **Найдите поддержку.** Давно существует вариант посещения специалиста или психолога по интернету, но он стал особенно актуальным на фоне пандемии COVID-19. Чтобы обратиться за помощью в индивидуальном порядке или как пара, используйте один из множества доступных вариантов для связи с психологом.