

Covid-19 разрушает семьи

Наверняка вы все слышали о том, что в Китае участились случаи разводов. Причина прозаична и печальна одновременно - из-за карантина пары слишком много времени стали проводить вместе, а также постоянное присутствие детей 24/7. Сотни и тысячи семей по всему миру оказались запертыми один на один из-за пандемии вируса. Самоизоляция становится большим стрессом для людей и настоящей проверкой отношений. Большинство людей начинает задаваться вопросом - "С кем же я на самом деле живу?"

Чтобы быть в тандеме со своим партнером, у меня для вас есть несколько простых правил:

★ Уважайте своего партнера

Фундамент отношений формируется из смеси двух компонентов: любви и уважении. И если с первым все более-менее ясно, то со вторым могут возникнуть проблемы. Партнер, который уважает свою партнершу, не только знает, чего она не любит, но и считается с этим. Он уважает ее выбор, предпочтения и вкусы, поэтому не оказывает на нее давления. Именно благодаря этому партнеры друг с другом счастливы.

★ Разговаривайте

Когда вы много времени проводите со своим партнером, начинают возникать нерешенные конфликты, старые обиды. Просто поговорите. Спокойно, уважительно объясните, что вас ранило и продолжает ранить.

★ Развлекайтесь

Готовьте вместе, сделайте перестановку, генеральную уборку. Занимайтесь спортом, танцами, йогой, играйте в настольные игры и т.д.

★ Думайте позитивно

Да, сейчас тяжелое время. И даже карантин стал для многих ударом. Смиритесь. Найдите позитивные стороны. Наладьте контакты с теми, с кем давно не общались. Помиритесь с теми, с кем ссорились. Пусть близкий человек станет для вас самой большой ценностью.

★ Оставайтесь наедине с собой

Побудьте в одиночестве какое-то время, создайте тишину друг для друга. Займитесь любимым делом, посвятите себя ему полностью. Всего лишь час времени в тишине и одиночестве уберезет вас от ссор и скуки друг от друга.

Эти простые советы помогут вам не испортить отношения и не довести их до развода. Будьте внимательны к своим близким и к себе.