ЯК ВБЕРЕГТИ СТОСУНКИ НА ВІДСТАНІ

unicef

ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр

Через війну багато сімей вимушені невизначений час перебувати на відстані від своєї домівки та рідних. Це впливає як на подружні взаємини, так і на родинні стосунки в цілому. Важливо бути готовим до прийняття змін, спричинених розставанням.

Одна з основних проблем, яку зазнають члени сім'ї в такій ситуації, – зміна ролей, а отже – й обов'язків. Якщо з дітьми залишається один із подружжя, він стає годувальником, вихователем, батьком і матір'ю водночас. Другий опиняється сам на сам і часто не в змозі допомогти своїй родині. У нього також може змінитися навантаження. Воно залежить від обставин і нової ролі – це участь у бойових діях або зміна діяльності з інших причин. Будь-яка ситуація може стосуватися і чоловіків, і жінок. Взаємини в сім'ї, члени якої змушені жити на відстані, ускладнюють такі фактори:

- ситуація невизначеності;
- особливості впливу війни на кожного члена родини;
- зміна ролей, а відтак – обов'язків і навантажень;
- переміщення в інші, часто незвичні і незручні умови, та адаптація до них;
- відсутність тілесного контакту з усіма членами родини;
- неможливість проведення спільного часу з дітьми та активної участі в їхньому вихованні обох батьків;
- брак особистого вільного часу та короткочасного усамітнення через надмірні навантаження та незвичні умови перебування.

Вберегти стосунки на відстані, урахувавши зміни, що відбулися у ситуації невизначеності, допоможуть такі рекомендації.

Визнайте зміни, які відбулись

Говоріть одне з одним про зміни і про те, як вони впливають на кожного з вас. Обоє озвучуйте свої переживання, думки, емоції. Прислухайтеся до сказаного та інтонацій співрозмовника. Уникайте критичних оцінок, претензій та порівнянь нинішніх стосунків з минулими, коли фізично ви переважно були разом. Не узагальнюйте. Говоріть про конкретні обставини та дії. Висловлюйте свою думку у світлі власних переживань: «Я хвилююсь… Мене бентежить…». Причини вашого занепокоєння мають бути зрозумілими. Фокусуйтесь на «тут і тепер». Підтримуйте одне одного в труднощах, які трапилися на вашому шляху. Прийміть зміни. Обговоріть, що кожен із вас може робити для сім'ї з урахуванням обставин.

Розкажіть про зміни дітям

Дорослі мають пояснити дітям, як доведеться їм спілкуватися на відстані з татом чи мамою, іншим членами родини; до кого з батьків та з якими питаннями звертатися тепер, якщо, наприклад, раніше домашні завдання дитина виконувала з татом, а зараз біля неї лише мама. Все це обговоріть з дітьми – вони мають зрозуміти зміни.

Обговоріть у родині нові правила

Нові умови та зміна ролей у сім'ї потребують чіткого усвідомлення дитиною правил поводження та режиму дня. Це допоможе їй адаптуватись, а дорослим – краще управляти навантаженням дитини. Важливо, щоб розпорядок дня взяли до уваги всі члени родини: о котрій годині дитина прокидається і коли лягає спати, коли навчається і коли в неї час на відпочинок, телефонні розмови тощо. Усі з найближчого оточення мають розуміти, чим може (і чи дійсно може) допомогти той, хто поза сім'єю, і поважати право подружжя на особистий час і усамітнене спілкування.

Підтримуйте одне одного

Підтримка – важливий аспект комунікації в сім'ї та один із значущих ресурсів, необхідних для подолання моральних і фізичних навантажень, спричинених подіями. Окрім побутових питань та питань стосовно виховання дитини, є життєві ситуації, в яких кожному необхідна турбота інших. Думайте, радьтеся і визначайте, як кожен із батьків буде підтримувати дитину та як обоє надаватимуть підтримку одне одному. Для когось це може бути комплімент, схвальна оцінка якихось дій, щире побажання тощо. Запитуйте одне в одного, як хто почувається. Говоріть, що сумуєте, скучили, мрієте про зустріч тощо. Подумайте разом, як підтримувати звичні традиції чи ритуали або як їх змінити за потреби. Обговорюйте та діліться не тільки тим, що вас тривожить, а й тим що вас зацікавило чи вразило, що відбулося приємного впродовж дня. Частіше говоріть, що любите одне одного. Проживання позитивних емоцій зближує членів родини.

Спілкуйтеся та зберігайте емоційний контакт

Збереженню емоційного контакту допомагають різні канали сприйняття. Є змога – спілкуйтеся по відеозв'язку, надсилайте текстові та голосові повідомлення. Створіть сімейний чат та діліться почуттями, надсилаючи фотографії, відео, улюблені пісні. Діліться власними успіхами та враженнями. Домовтеся про перегляд фільмів із подальшим обговоренням.

Опирайтесь на ресурсні спогади минулого та плануйте майбутнє. Записуйте все, що хочете реалізувати разом. Час від часу переглядайте плани – життя мінливе.

Долайте уявні і реальні перешкоди разом. Придумуйте спільні челенджі. Наприклад, тренуйтеся разом у будь-який спосіб, разом вивчайте мови, готуйте їжу тощо, діліться досягненнями. Намагайтеся шукати можливостей для зустрічі, принаймні уявної. Згадуйте разом найкращі хвилини. Говоріть одне одному про почуття, обійми і дотики. Якщо відстань не дає змоги фізично відчути близькість дорогої людини – допоможуть слова.

Авторки: Пашко Наталя, Козлова Анна

Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022