

Информация о работе во время Корона Вируса-19

В кризисное время, как мы в настоящее время из-за **вируса Covid-19**, всё больше сталкиваемся с проблемами личностного характера. Это может привести к эмоциональному стрессу, напряженности и конфликтам в семье. Опыт показывает, что они являются питательной средой для бытового насилия в семье. Имейте в виду, что вы несете ответственность за ненасильственные действия в возникающих конфликтах.. На данный момент наша работа ограничивается в первую очередь **телефонной или видеосвязью**. В острых кризисных ситуациях, пожалуйста, позвоните нам.

Упомянутые ниже пункты, которые будут обсуждаться с вами в телефонных звонках, а также в видеозвонках (например, в SKYPE), будут объяснять сложившиеся ситуации на основании конкретных практических примеров.

Примеры для ненасильственного выхода из текущей ситуации:

- Подумайте со своим партнером, как вы хотите, провести следующие недели кризиса для себя и своей семьи (в идеале создать ежедневный / еженедельный план)
- Разработка значимых ритуалов
- Подумайте о планах, чтобы с пользой провести время
- Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, а не на том, что вы не можете сделать
- Держите вашу квартиру чистой и опрятной
- Проверьте с официальными источниками последние разработки (Федеральное правительство, Институт Роберта Коха, БЗГА, ВОЗ, программы, такие как ARD)
- Используйте цифровые носители и поддерживайте связь с друзьями/семьей
- Поговорите с друзьями и семьей о ваших чувствах и страхах
- Имейте в виду, что каждый делает то же самое, и что каждый человек имеет свой собственный способ борьбы с кризисом - примите это
- Не осуждайте других людей, которые решили справиться с кризисом по-другому
- Помогите своим близким, насколько это возможно
- При необходимости обратитесь за помощью к
- Имейте в виду, что это чрезвычайное положение является временным
- Регулярно проводите положительное время с вашим партнером (план, если это необходимо)
- Избегайте употребления алкоголя или других наркотиков
- Регулярно принимайте лекарства, предписанные медицинскими препаратами
- Обратите внимание на свои собственные потребности тела и сигналы (пить, есть, спать, нашли время для себя и т.д.)
- Используйте методы снижения стресса (например, Ци Гун, Медитация и т.д.)
- Убедитесь, что у вас достаточно упражнений (спорт дома или на открытом воздухе, насколько это возможно)
- Взять на себя ответственность за осуществление мер и за хорошее обращение со всеми присутствующими

- Договоритесь о символе, сигнале или кодовом слове с вашим партнером, что позволит любому сигнализировать «стоп», когда кто либо будет чувствовать «Всё», чтобы критические ситуации были решены во время
- Обсудите следующие правила в случае конфликта

В конфликтных ситуациях следуйте следующим правилам:

- Дать выговориться партнёру и выслушивать спокойно
- Обратите внимание тон вашего голоса, говорите спокойным голосом
- Удерживайте по крайней мере две длины руки расстояния до партнера
- Не допустите того, чтобы дети оказались свидетелями конфликта
- Не берите предметы в руки, выложить предметы из ваших рук
- Выйдете из конфликтной ситуации (во времени и пространстве)
- Воспользуйтесь согласованным сигналом/кодовым словом
- Примите сигнал/кодовое слово другого лица и остановите сложившуюся ситуацию
- Сообщите Партнеру о том, что вы берете перерыв и сколько времени это должно занять в настоящее время *
- Во время тайм-аута, ведите положительные само разговоры (например, "Мы справимся!"), связаться с кем-то по телефону, если это необходимо, кто может поддержать вас положительно
- Позвоните партнёру, прежде чем вернуться домой снова. Спросите, чувствует ли партнер себя в безопасности. Уважайте желание, если партнёр ещё не готов к вашему возвращению
- Не настаивайте на разрешении конфликта сразу после возвращения
- Договоритесь, где и когда вы можете говорить об этом спокойно
- Сообщите своим детям о результатах ваших разговоров (например, «В случае спора папа уходит в кабинет, гуляет и т.д.»)
- Не забудьте соблюдать эти правила и договоренности, принятые независимо от поведения вашего партнера или других лиц

Кроме того, мне помогает следующее (что ещё может вам помочь):