

Борьба с коронавирусом: ограничительные меры

Коронавирус стремительно распространился по всему миру. В Германии по решению правительства был введен широкий спектр мер, направленных на предупреждение или же (в зависимости от обстоятельств) замедление темпов распространения вируса. К таким мерам относятся значительные ограничения в области общественной жизни, а также ограничения социальных контактов граждан.

Да, большинство из нас сейчас переживает такой период времени, когда мы изолированы друг от друга и лишены общения с окружающими. Пока еще не ясно, когда же мы окончательно сможем преодолеть этот период.

Введение ограничений на контакты привело к тому, что в некоторых семьях люди стали проводить больше времени вместе, причем им удается использовать это время с пользой для себя. Опять же есть и такие семьи, где – например, под впечатлением от размеров безработицы, финансовых затруднений или же на почве уже ранее существовавших домашних проблем – возникают серьезные конфликтные ситуации.

Как могут отразиться меры по ограничению социальных контактов на повседневной жизни семей/пар?

Для не такого уж и малого количества людей сложность состоит в том, что большую часть дня приходится проводить в кругу семьи, вместе со своим партнером на ограниченном пространстве – дома, в пунктах временного расселения/общежитии для беженцев. У многих это вызывает стресс.

Возможные последствия – более частые или же обострившиеся ссоры и столкновения в семье между детьми и родителями, а также между супругами/партнерами.

За период действия текущих ограничительных мер заметно возросли масштабы домашнего насилия, направленного против женщин и детей. **Не надо ждать, пока ограничения будут снова сняты, чтобы обратиться за помощью!**



Что можно против этого предпринять:

- нужно как можно раньше говорить о возникших проблемах, сообща искать пути их решения
- регулярно наедине совершать прогулки на свежем воздухе (пешком, на велосипеде)
- устраивать перерывы, во время которых у каждого члена семьи была бы возможность спокойно, в одиночку провести время
- вместе со всей семьей регулярно обсуждать потребности и желания каждого из домочадцев. При этом к пожеланиям, которые высказывает ребенок, следует отнестись со всей серьезностью.

Семья живет в состоянии стресса

Присматривать за детьми и стараться чем-нибудь занять их в то время, когда они лишь изредка или же вообще не посещают детсад и школу, может стать для родителей серьезной нагрузкой.

В Ваших силах позаботиться о том, чтобы минимизировать уровень стресса и напряженности в семье! О том, как лучше всего это сделать.

Как эффективно помочь своему ребенку?

- установив четкий распорядок дня с твердо предусмотренным временем для учебы, игры, приема пищи и отхода ко сну. Полезно составить план на всю неделю сразу и повесить так, чтобы было видно всем.
- объяснив ребенку (на доступном, соответствующем его возрасту языке), почему на то время, когда введен запрет на контакты, ему нельзя видеться, например, с бабушкой и дедушкой или же с друзьями.
- попросив его рассказать о своих чувствах и о том, чего он боится. Будьте терпеливы и выслушайте ребенка, даже если он повторяется.
- проследив за тем, чтобы на него не обрушился весь поток информации, поступающей из СМИ. Ее нужно дозировать или же организовать для ребенка возможность просмотра передач, адаптированных для его возраста.
- совершая прогулки с ним на свежем воздухе и дав ему возможность резвиться, бегать и т.д.

Будьте терпеливы и сосредоточьтесь на положительных вещах

Лучшее средство для преодоления кризиса – проявлять терпение не только по отношению к окружающим, но и по отношению к самим себе. Мы должны уяснить себе: нет такого человека, который бы с легкостью смог справиться с той абсолютно непростой ситуацией, в которой мы сейчас оказались.

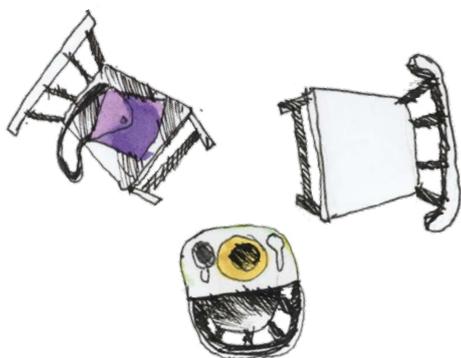
Вместе с тем важно не терять положительного настроения и использовать представившуюся возможность для того, чтобы провести время вместе со своими детьми.

Нижеследующие советы могут Вам помочь в этом:

- Возьмите себе за правило, планировать хотя бы одно приятное занятие на день. Можно сделать видеозвонок и пообщаться с друзьями или родственниками, прочесть интересный рассказ со смыслом, приготовить любимое блюдо, поиграть всей семьей в настольные игры – да и мало ли всяких других вещей, полезных и для Вас, и для всей Вашей семьи!
- Постарайтесь сознательно обращать внимание на те вещи, с которыми Ваш ребенок успешно справляется. Похвалите его за это!
- Записывайте каждый вечер три вещи/события/дела, которые удачно сложились в течение дня – каким был Ваш личный вклад в это?

Стрессовая ситуация для (супружеских) пар

Кризисные ситуации – такие, как текущая глобальная пандемия коронавирусной инфекции – у многих людей вызывают чувство глубинного страха, затрагивающего самые основы нашей существования: человек беспокоится о своем здоровье и своей семье, боится потерять рабочее место.



Все чаще – по сравнению с привычным укладом – появляются негативные эмоции: раздражение и злорада. Возрастает риск агрессивного поведения в домашней обстановке. Часто насильником является мужчина. Однако и женщины могут стать орудием насилия, направленного на детей и мужей.

Как улучшить контроль над своим собственным агрессивным поведением?

Нельзя позволить нагрузке, лежащей на Ваших плечах, вылиться в жестокое обращение с другими.

Рекомендуется

- поговорить с кем-нибудь (можно по телефону) о том, в каком состоянии Вы находитесь.
- обратите внимание: крик, дрожь, ругательства – это внутренние сигналы тревоги, которые дают Вам понять, что Вы можете потерять контроль.
- если Вы отмечаете у себя подобные сигналы – нужно прекратить разбирательства, происходящие в стрессогенной обстановке. Лучше скажите своим близким, что Вам необходимо какое-то время, чтобы побыть одному и прийти в себя.
- подумать, что в подобной ситуации быстрее всего поможет Вам успокоиться. Средства могут быть самые простые – например, движение, стакан воды, глубокий вдох-выдох.

На заметку: несмотря на тот факт, что подавляющее большинство пострадавших от семейного насилия составляют женщины и дети, есть и мужчины-жертвы, над которыми было совершено насилие!

Если Вы сами оказались жертвой насилия или же у Вас возникли подозрения, что в Вашем окружении имеет место семейное насилие/жестокое обращение с детьми, то обратитесь за помощью! Проконсультировавшись, Вы будете знать, как можно наиболее действенно защитить себя и других.

Не стесняйтесь обратиться за помощью – и воспользоваться ею. Жертва насильственного поведения ни в коем случае не несет вины за причиненные ей издевательства. Она не должна испытывать чувство стыда за то, что над ней надругались.

Current coronavirus information

www.covid-information.org
www.nepal-stay-healthy.com
www.who.int
www.unicef.org/nepal/
<https://nepal.iom.int>

Ответственные за выпуск брошюры

Уполномоченная федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
Email: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

и

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Состояние 1.7.2020

Иллюстрации Deanhills.com, 55130 Mainz

Верстка eindruck.net, 30175 Hannover

Ссылки на Интернет-ресурсы

Ответственность за содержание размещенных на внешних сайтах и ресурсах материалов, на которые указывает ссылка, несет владелец данного сайта.

Использованные источники

Министерство по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям,
Всегерманский Мужской форум,
Институт межкультурных исследований в области здравоохранения Университет Баден-Вюртемберг Дуальная система образования

Предлагаемая информационная брошюра была разработана в рамках проекта «МиМи – профилактика насилия», проводимого Этно-медицинским Центром (EMZ e.V.) при поддержке Уполномоченной федерального правительства по вопросам миграции, беженцев и интеграции.

