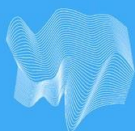


В рукавичці: як житися з великою кількістю людей в домі



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

У цей мінливий час суцільної невизначеності для фізичного порятунку та збереження хоч якогось душевного спокою ми інтуїтивно шукаємо контакту з рідними, друзями, знайомими або навіть незнайомими людьми.

У гурті ми відчуваємося більш захищеними, незважаючи на всі складнощі, з якими природньо зіштовхуємося, коли на обмеженому просторі перебуває велика кількість людей. Саме тому родичі та знайомі з'їжджаються

разом. Також разом вимушені перебувати і люди, які покинули свої домівки через загрозу життю.

Є п'ять важливих правил, які роблять життя комфортним у будинку-рукавичці.

1 Турбота. Намагайтеся полегшити життя інших людей. Турбота про інших, думки про інших — про дітей, літніх людей, слабших — забирають зайву тривогу, роздратування, роблять нас більш організованими та дієвими. Коли кожен намагається зробити щось для тих, хто поряд, — це унеможлиблює конфлікти та непорозуміння.

2 Режим життя. Намагайтеся розробити режим, який би влаштовував кожного. Добре, коли всі живуть за спільним узгодженим розкладом в унісон одне з одним.

3 Особистий простір. Важливо, щоб кожен мешканець мав свій власний, хоч і невеликий, особистий простір: окрему кімнату, окреме ліжко, окремий куточок. Це місце, де за необхідності можна побути на умовній самоті, коли є відчуття «не чую, не бачу, не розмовляю». У цей момент людину треба залишити в спокої.

4 Робити те, що вмієш найкраще. Коли кожен пропонує співмешканцям свої послуги, вміння й здібності, робить те, в чому він найкращий. Хтось готує їсти, хтось робить необхідні закупівлі, хтось прибирає, хтось доглядає і розважає дітей.

5 Пробачаємо одне одному недоліки. Всі ми недосконалі, в кожного є недоліки. Пробачаємо їх, дивимося на них крізь пальці, не помічаємо, не критикуємо. Не чуємо і не бачимо слабкостей та негативних рис. Натомість помічаємо все хороше, що є в людей поряд, підкреслюємо це хороше і хвалимо одне одного.