

РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ

ВСПОМНИТЕ / ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- *Что для вас значит быть в состоянии стресса? Какие ситуации или вещи вас напрягают?*
- *Что вы обычно делаете, когда у вас стресс? Насколько эффективны методы, которые вы используете?*
- *Как бы вы описали связь между вашим эмоциональным состоянием и состоянием ребенка?*
- *Насколько важно для вас быть способным преодолеть стрессовые ситуации?*
- *Как вы думаете дети подвержены стрессу?*

ИНФОРМИРУЙСЯ

Стресс является частью повседневной жизни. В небольших дозах стресс мобилизует наши ресурсы для достижения наших целей. В больших дозах стресс разрушает нашу способность справляться с положительными эмоциями.

Карантинная ситуация, социальная дистанция, неопределенность являются одними из немногих источников стресса, который нарушил привычный уклад жизни у взрослых и детей. Когда родители находятся в состоянии сильного стресса, вполне естественно, что некоторые из этих эмоциональных перегрузок влияют и на их детей. Даже когда родители пытаются скрыть свое негативное эмоциональное состояние, дети принимают на себя это напряжение и испытывают беспокойство, испуг. Нездоровое управление стрессом может поставить под угрозу как развитие личности ребенка, так и его способности к эмоциональной регуляции.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ/СООБЩЕНИЯ/ОБРАЩЕНИЯ

- Семья должна быть готова ко всем ожидаемым и неожиданным событиям (карантинные ситуации, поступление ребенка в детский сад или школу, развод, выход на пенсию родителей, получение работы для родителей, болезнь, природные катаклизмы и т. д.);
- Независимо от того, как они реагируют на стресс, родители, подверженные стрессу, менее чувствительны к эмоциональным потребностям детей, которые не получают достаточной поддержки, чтобы справиться с чувствами.
- Стресс характерен не только для взрослых. Дети испытывают стресс по-своему, в отличие от взрослых. Родители должны быть в состоянии признать, что их

состояние неизбежно влияет на их детей.

- Родители должны взять на себя ответственность за определение наиболее подходящих методов борьбы со стрессом, таким образом становясь образцом подражания для детей.

ДЕЙСТВУЙТЕ / ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ?

- Научитесь различать вещи, которыми вы можете управлять, и вещи, которые вы не можете контролировать.
- Определите, что в данный момент является приоритетным. Всегда старайтесь помнить о важности того, что вы делаете: всегда начинайте с самого важного.
- Говорите НЕТ чаще. Если тебе это не нравится, так и скажи. Не просто делать вещи, чтобы другие чувствовали себя хорошо.
- Если вам нужна чья-то помощь, не стесняйтесь - спрашивайте.
- Избегайте негативных воздействий. Будь то люди, места или виды деятельности.
- Сделайте перерыв. Нам всем иногда нужен перерыв. Когда ваши дети спят, сделайте что-нибудь веселое или расслабляющее вас. Создайте список тех полезных занятий, которые вам нравятся. Вы заслужили это!
- Научитесь расслабляться. Примеры упражнений:
 - сидите в кресле расслабленно. Сосредоточьтесь на этом положении покоя. Представьте, что каждая частица вашего тела, с головы до ног, находится в состоянии полного покоя. Скажите слова «расслабление» в уме: «*мои пальцы расслаблены - мои пальцы, мышцы лица расслаблены*» ;
 - сфокусируйтесь на своем дыхании. Слушайте свое дыхание, когда воздух входит и выходит. Вы можете положить одну руку на грудь или живот и наблюдать, как она поднимается и опускается с каждым вдохом. Когда вы выдыхаете, помните слова «расслабление», «*все в порядке, что бы это ни было, я в порядке*» ;
 - потратьте 2-3 минуты, вспоминая самые красивые и спокойные пейзажи, которые вы когда-либо видели (например, закат в горах, глубокая долина, захваченная шумом рассвета, лес в полдень, свет луны отражается в водах и т. д.). Оживите эти сцены при помощи воспоминаний;
 - повторяйте медленно, тихо, вкладывая каждый слог в свою собственную песню, серию слов, которые приносят спокойствие и покой, например: *молчание* (произносите его решительным, но спокойным тоном); *безмятежность, спокойный*. Подумайте о других похожих словах и повторите их.
- Поговорите с семьей, друзьями, коллегами, другими важными людьми. Расскажите о своих мыслях и проблемах.
- Избегайте борьбы со стрессом, используя «успокоительные средства» (наркотики, алкоголь, курение, другие наркотики). Это иллюзия решения проблем, на самом деле они усугубляют ситуацию в еще большей степени.
- Научите детей решать некоторые проблемы самостоятельно (например, они не могут найти плюшевого мишку или кубик). Вы будете спокойнее, давая бонус уверенности, что они справятся с этим. И они будут удовлетворены тем, что им не пришлось обращаться за помощью к кому-то другому (возраст ребенка и его способности будут учтены).

- Успокой свой ум! Обратите внимание, какие мысли проходят через ваш разум, и останавливайте их, когда они начинают сталкиваться с негативными сценариями. Лучше сосредоточиться на хороших моментах ситуации (например, *«Хорошо работать из дома! Я могу больше спать по утрам! Я контролирую свое время! Я вижу своих детей дольше!»*).
- Примите изменения как естественную и неизбежную часть жизни! Если мы можем быть уверены в одном, это то, что сегодня не будет, как завтра!
- Примите то, что происходит, и позвольте себе двигаться дальше, понемногу. Превратите каждый день в приглашение взглянуть на большую картину жизни!
- Избегайте видения проблем как катастрофу! Вы не можете изменить тот факт, что в жизни происходят очень стрессовые события, но вы можете изменить способ интерпретации и реагирования на эти события.
- Остерегайтесь саботажа слов. Откажитесь от отрицаний, таких как: *я не знаю, я не могу, у меня ничего не получится*. Откажитесь от ярлыков и обобщений, как то: *я плохая мать/ плохой отец, у меня глупый ребенок, жизнь слишком жестока для меня*.
- Держитесь подальше от комментариев и новостей, которые вас пугают.
- Поддерживайте позитивный дух, избегайте людей с негативным духом, потому что они могут «загрязнить» вас своими состояниями. Создайте позитивную атмосферу вокруг людей, с которыми вы общаетесь. Научитесь радоваться достижениям, даже когда никого нет.
- Сосредоточьтесь на позитиве. Спросите себя, будет ли данная ситуация значима для вас через год. Действительно, стоит ли волноваться, нервничать или беспокоиться?
- Убедитесь, что вы выспались. Хороший ночной сон помогает телу и разуму быть в тонусе и бороться со стрессом.
- Будьте реалистичны. Не притворяйтесь идеальным и не ожидайте, что другие таковы. Реалистичные ожидания от себя и детей приводят к достижению целей, соответственно, создают хорошее настроение и удовлетворение.
- Воспринимайте сложные ситуации с юмором. Когда вы или окружающие вас люди начинают относиться к вещам слишком серьезно, найдите способ уменьшить напряжение с помощью шутки. Юмор снимает с нас напряжение и расслабляет организм.
- Делайте что-нибудь веселое каждый день. Играйте с ребенком. Игра всегда расслабляет нас, заставляет нас чувствовать себя хорошо и заставляет нас смеяться.
- Выберите любой вид деятельности в определенный день/ неделю, который вы с нетерпением ждете от своей семьи - «Особое время». Особое время - это нечто особенное, что вы планируете делать со своей семьей, занятие, в котором все будут участвовать.
- Практикуйте благодарность ежедневно. Напишите, по крайней мере, два раза в неделю о том, что вам нравится и помогает вам чувствовать себя лучше. Это может быть что угодно, будь то особенный человек или погода на улице и т. д.

ВАЖНО!

Стресс очень сильный, потому что влияет на общее состояние организма. Позвольте себе научиться справляться со стрессом. Изменения в образе жизни являются первым шагом в борьбе со стрессом. Важно иметь уверенность в том, что вы можете преодолеть стрессовые и сложные ситуации.

РАЗМЫШЛЯЙТЕ

- *Какая из рекомендуемых стратегий вам больше всего подходит на данный момент, и сможете ли вы их применить?*
- *Что вы можете узнать у своего ребенка (детей), членов семьи, коллег / друзей о том, как преодолеть стресс?*
- *Что изменится у вашего ребенка / детей, если вы будете эмоционально более уравновешенным?*

РЕШАЙТЕ для себя

- *Как вы относитесь к той стрессовой ситуации, в которой вы сейчас находитесь?*
- *Что бы вы изменили в своем образе жизни, чтобы быть более уверенным в преодолении стрессовых ситуаций?*

Дополнительную информацию можно получить на сайте

<https://www.suntparinte.ro/stresul-in-familie>

<https://gokid.ro/cum-afecteaza-stresul-structura-si-functionarea-creierului/>

<https://www.depresiv.ro/anxietatea-se-poate-transmite-de-la-parinti-la-copii/>

<http://www.neuropsiholog.ro/identificarea-semnelor-de-stres-la-copii-si-adolescenti/>

<https://andreeaorheanu.ro/2018/05/08/frica-parintilor-transmite-copiilor/>