

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ? РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.



Находящийся в вынужденной изоляции человек может столкнуться со спектром разных эмоций. Чаще всего это страх и тревога за здоровье, своё и близких. Возникает гнев и раздражение из-за невозможности выйти из дома и вести привычный образ жизни. И, конечно, скука, когда в равной мере надоедают кино, книги и социальные сети. Для родителей эмоциональная нагрузка увеличена, так как необходимо еще и поддерживать благоприятную обстановку в семье, заботиться о том, чтобы времяпровождение ребенка дома было интересным и комфортным. Следовательно, и стрессовых ситуаций у родителей в такой ситуации достаточно много. Под словом «стресс» психологи подразумевают состояние повышенного напряжения, при котором организм отвечает рядом характерных реакций: легко возникающее возбуждение, нервозность, рассеянность, постоянное чувство тревоги. Затем эти проявления сменяются сильной усталостью. Могут возникнуть проблемы со сном, апатия. Аппетит снижается или, наоборот, резко возрастает. Подобное состояние - ответ организма на излишнее напряжение. Стресс способен серьезно подорвать иммунную и сердечно-сосудистую систему, усилить аллергические реакции, вызвать расстройство работы желудочно-кишечного тракта и многие другие малоприятные последствия. Вот почему стресс нельзя игнорировать. В состоянии изоляции в семье растёт напряжение, а уже имеющиеся конфликты нарастают с ещё большей силой. Родитель зачастую является источником стресса для остальных членов семьи, «заражая» их своей нервозностью. ***Что можно использовать родителям для преодоления симптомов стресса в ситуации изоляции?***

1. Ограничивайте поток негативных новостей, идущих из СМИ, в том числе связанных с эпидемией коронавируса. Такого рода информацию стоит дозировать, чтобы не усиливать чувство тревоги.

2. Структурируйте день и, по возможности, приближайте его к привычному для вас распорядку: работа, отдых, спорт, просмотр телепередач. Желательно планировать день так, чтобы у каждого члена семьи было время и место для предпочитаемых занятий, а время на совместный досуг оговаривать и организовывать отдельно.

3. Предоставьте возможность каждому члену семьи найти в доме комфортное место, разойдясь по разным комнатам, а если вы находитесь в одной комнате, то – по разным углам.

4. При желании заглушить негативные эмоции старайтесь избегать вредных привычек в виде постоянных перекусов, употребления алкоголя, курения, а также «фоновых» отвлекающих занятий вроде просмотра сериалов в режиме нон-стоп и постоянных переписок с друзьями. Вредные привычки усугубляют признаки стресса.

5. Признайте, что каждый может совершить ошибку. Конфликт лучше предотвратить в самом его начале, а лучше и не допускать. Важно договориться о слове «стоп». Можно сказать, что-то вроде: «Когда я злюсь, я могу сказать что-то, о чём буду сожалеть. Я беру паузу, чтобы сохранить отношения и здоровье».

6. В ситуации острого стресса, когда вам сложно себя контролировать, используйте специальные приемы: пойти в ванную, включить ледяную воду, набрать её в ладони и окунуть туда лицо, задержав дыхание. Принять ванну или душ. Используйте дыхательные упражнения:

• Упражнение «*Волна*». Принять положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят ровно. Сделать медленный глубокий вдох, при этом втягивая живот и приподнимая грудь. Задержать на несколько секунд дыхание, сделать выдох. На выдохе втягивать грудь, живот выпячивать. Дышать плавно, с обычной частотой. Выполнить цикл вдох-выдох несколько раз. Упражнение также можно делать сидя и стоя.

• Упражнение «*Лягушка*». Сядьте на невысокий стул, ноги — на ширине плеч. Голень и бедро образуют прямой угол. Поставить локти на колени, сжать в кулак левую руку, обхватить его правой рукой. Обопритесь лбом на кулак, закройте глаза. Заполняйте полностью живот воздухом, чередуя вдохи и выдохи носом и ртом. Задерживайте дыхание на 2—5 секунд.

7. По возможности разделите груз ответственности за детей с близкими, родственниками или даже соседями. Лучше обратиться за помощью, чем довести себя до нервного срыва или применить насилие.

8. Снимайте нервное напряжение при помощи физических нагрузок. Знакомые с детства упражнения (приседания, прыжки, наклоны) помогут достичь нужного эффекта при условии регулярных занятий. Лучше всего их выполнять на свежем воздухе (возможно, на балконе).

9. Используйте средства ароматерапии. При головных болях, бессоннице, утомляемости и раздражительности, вызванных стрессом, показаны масла цитрусовых, можжевельника, мяты, герани, лаванды, розы, хмеля, бергамота.

10. Для снятия стресса применяйте хобби-терапию. Рисование, музыка, вышивка, фотография, выпиливание лобзиком, кулинария, цветоводство — любимое дело позволит отвлечься от проблем и получить от жизни удовольствие даже в такой ситуации.

11. Используйте приемы визуализации—выражения своих чувств при помощи зрительных образов:

- **«Заземление»** — представьте: гнев входит в вас как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю.

- **«Настроение»** — возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обрываете успокоение. Это интересное задание можно использовать вместе с детьми.

- **«Внутренний луч»** — метод можно использовать на начальной стадии раздражения, когда приходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение. Для его выполнения необходимо расслабиться и представить следующие картинки. В верхней части возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека.

- **«Мой дом»** («моя комната») — для реализации этого упражнения необходимо сесть, расслабиться и начать строить в воображении свой любимый дом или комнату с видом на речку, озеро, лес и т.д. Обставьте его, как вы хотите, представьте свое любимое кресло. Запомните его и мысленно уходите в него отдыхать в любое время в течение дня. «Побыв» в нем 5-7 минут, вы ощутите прилив сил.

Выберите наиболее приемлемые для себя способы преодоления стресса. Регулярное использование их приведет к тому, что гнев и раздражение покинут вас, а конфликтная ситуация покажется малозначительной. Помните, что не бывает идеальных родителей. Каждый родитель может ошибаться, испытывать стресс. Важно ваше желание сохранять, поддерживать благоприятную и доброжелательную атмосферу в семье. Ситуация вынужденной изоляции может стать стрессом для всех членов семьи, а может и укрепить близкие отношения в семье, сделав их более теплыми и доверительными.