

Рекомендации для родителей



*психиатр-психотерапевт,
заслуженный врач РК*

Екатерина Николаевна Базарова

От автора

В ситуации всеобщей растерянности и неопределенности возникает особая потребность в четких и структурированных рекомендациях.





1. Родители

оказались в сложной ситуации, так как резкая смена стереотипа всегда вызывает озабоченность и беспокойство. Многие родители не готовы к длительному, открытому взаимодействию со своими детьми, а привычные модели в условиях пандемии не работают.

2. Пандемия

на неопределенный срок, неизвестность усиливают **тревогу**. Тревога легко трансформируется в **агрессию**, в самой мягкой форме - **в раздражительность и нетерпимость**. Тревога всегда спроецирована **в будущее** (добавим нарушение долгосрочных планов и финансовые проблемы) и с ней нелегко справиться. И все же... справляться с ней необходимо хотя бы для того, чтобы **не транслировать свои переживания детям**. Дети вынуждают нас встать в реалистичную, зрелую, мудрую позицию.

3. Одна из главных задач родителей

совладать со своей **тревогой**, так как дети ее легко **улавливают** и **реагируют** напряженностью, капризностью, непослушанием или подавленностью. А для процесса образования и воспитания важно, чтобы дети были **спокойны**, иначе усвоение информации **замедляется**.

4. Как совладать с тревогой?

Очень важно сосредоточиться на **текущих** проблемах. Прошлого уже нет, а будущего еще нет, строить в настоящий момент долгосрочные прогнозы и планы бессмысленно. Планы необходимы, но они должны быть **реалистичны и краткосрочны** (на несколько дней). А вот открыть новые грани своей личности и личности ребенка - самое время.

4. Как совладать с тревогой?

- Объединяющие занятия, даже обычные, домашние дела очень важны. Совместное чтение (только не новостных программ → они всегда тенденциозны, но мышление катастрофизируют) и последующее обсуждение прочитанного расширяет внутренний мир. Расширение и углубление внутреннего мира, в котором мы находим утешение и опору, сейчас как никогда важны, так как во внешнем мире мы не можем эту опору найти, это лишь наивная иллюзия. Не стоит ею очаровываться, чтобы не испытывать болезненных разочарований.

5. Как снизить уровень тревожности

- Все, что минимизирует неопределенность, снижает и уровень тревожности. Необходимо сформировать **четкий распорядок дня без пустот и зависаний во времени** и вносить какие-то изменения, например, за совместным ужином. Важно, чтобы все участвовали в обсуждении. Вообще очень важна открытая коммуникация, без намеков и недомолвок. Конечно, родители должны быть готовы услышать и малоприятные высказывания в свой адрес, но реальность надо принять и пытаться прийти к каким-то договоренностям и компромиссам. Замкаться и молчать нельзя. Молчание усиливает неопределенность и тревогу, губительно для отношений.

6. Ритмическая нагрузка

Абсолютно необходима какая-либо **ритмическая нагрузка**, которая тоже уменьшает тревогу. Возможности в случае карантина и нахождения дома ограничены, но совместные физкультурные упражнения под музыку осуществимы в самых скромных условиях. Физическую нагрузку лучше дробить на несколько 15-20 –минутных периодов.

7.Важно

не стесняться **просить о помощи**, это не проявление слабости - это внешний ресурс. Им могут быть друзья, родственники. Опять же, вы сможете понять - кто-то окажет поддержку, кто-то дистанцируется, то есть ваша картина мира станет предельно реалистичной, но вы будете испытывать чувство благодарности к тем, кто оказался рядом.

8. В этих рекомендациях

много внимания уделено **тревоге** как ключевой проблеме. И это не случайно, помимо прочего, **снижение тревоги** и подавленности способствует повышению уровня гамма - глобулинов и, соответственно, **иммунной защиты организма**

9. Без сложностей и дискомфорта

НЕВОЗМОЖНО

личностное развитие,

чем раньше это

осознается, тем более

стойически переносятся

любые трудности.