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. Возникаетгнев 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 источникомстресса 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 привычномудля вас распорядку: работа, отдых, спорт, просмотр телепередач. Желательно планировать день так, чтобы у каждого члена семьи было время и местодля 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 эмоциистарайтесь 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. Важнодоговориться 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 напряжениепри 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). Игры в волейбол, теннис, футболв спортзале можно заменить на какое-то время их настольным форматом.

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 чувствпри 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 обретаете 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, «опадают» 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.