

Рекомендации психолога родителям

«Как прожить с детьми период пандемии».

педагог-психолог Желиба Н.С.

В интернет - пространстве и на телевидении продолжают звучать слова пандемия, кризис. Призыв оставаться дома в некоторых регионах уже идет фоном в рекламных роликах. Обстановка с работой сложная: нет возможности работать как прежде, гулять как прежде, общаться как прежде. Мы понимаем, что это временное явление. Но со временем замечаем, как и нарастает тревога, напряжение и гнев. Кризис, стресс, потери знакомого смысла, изменение ценности, дезориентация – вот что испытывают сегодня многие. За тревогой всегда что-то стоит и признавать ее, понимать что именно она скрывает, позволяет ее нивелировать. Мы замечаем, как меняется мир вокруг. В какой-то момент стимулируется личностный рост, меняется самопонимание и самопринятие, мы начинаем видеть новые возможности. Но к этому надо еще прийти. Психологические защиты помогут справиться с острой стрессовой ситуацией, но если все затянется, не проживется этот переходный процесс и мы застрянет на какой-либо его стадии, защиты могут и ввергнуть нас обратно в изоляцию но уже не физическую, а психологическую. В момент постоянного проживания одной и той же ситуации, остановку гармоничного креативного личностного изменения. Если психика, исходя из своего функционирования, не справляется, то за дело берется тело, приводя к болезни, зависимости, детским формам поведения (регресс). Во всем важно продвижение, прохождение сквозь кризис. Юнгианские психологи любят говорить «темное время бывает перед рассветом». В условиях пандемии кардинально меняется привычный образ жизни. И не хватает таких знакомых повторяющихся «рутинных» действий и событий изо дня в день, бессознательно поддерживающих, дающих физические и психологические границы, позволяющих чувствовать себя в безопасности.

Мы все сейчас, проживаем так называемое лиминальное путешествие – переходный период в поисках новой идентичности и нового смысла - кто я, чего я хочу, что делать дальше, находясь уже не в начале перехода.

Что делать, чтобы не застрять в этом процессе, а прожить его

и прийти к чему-то новому для себя.

1. Ценно наблюдать за собой. Отмечать и что важно, признавать на этом пути виды своих реакций.
Субнормальные реакции на панику: бегство, шок, анестезия(отсутствие чувств), отрицание происходящего, мнимый позитив.
Супернормальные реакции: живое воображение, навязчивые мысли и действия, мрачное настроение, моторное беспокойство.
Цель первых – замереть и не чувствовать, а цель вторых – двигаться и расходовать энергию. Каждый бессознательно выбирает тот способ, который соответствует психофизиологии и внутреннему миру. Наши реакции – лишь отражение их, а наш

организм – живая система, которая пытается справиться с новыми требованиями среды. Поддержите себя. Внутреннему Критику сейчас не место.

2. Необходимо проявлять активную позицию. Давать возможность организму снижать напряжение через отреагирование эмоций и действий. Для этого мы проговариваем свои эмоции, чувства вслух, занимаемся спортом, творчеством, всем тем, что увлекает! Чем Вы деятельней, тем активнее вид спорта и творчества выбирайте.
3. Возьмите контроль над своей жизнью. Для этого очень важно заниматься планированием, разбивая дела на маленькие шаги и записывая в планере или на видном месте. Составляйте режим вместе с каждым в семье и придерживайтесь его. Планируйте место для работы и место для отдыха. Одежду для работы и одежду для домашних дел. Таким образом, поддерживаются физические и психологические границы, иерархия. Есть хорошее правило «1 часа». Т.е. например, утром посвящаем час на себя, далее час на семью (ребенка), час+ час.. на работу, час на...хобби, часна развитие...на физическую активность....Этот час постоянно чередуется. Подстраивайте под себя. Возможна замена часа на полчаса.
4. Используйте правило «Стимульного барьера». Ограничивайте поток информации, регулируйте его. Например, перечень источников и время получения информации. Можно договориться всем в семье играть вечером в намеченное время в выбранные игры, а в этот час все телефоны убираются в какое-то место. Это необходимо, чтобы не перегрузиться эмоциями, справиться с ними и не уйти в дистресс.
5. Находите взаимосвязь с происходящими конфликтами, анализируйте, что к чему приводит. Не спешите с выводами и кардинальными действиями в решении проблемы, если конечно они не угрожают жизни.
6. Помните о своих ресурсах и возможностях.
7. Не забывайте о любых физических упражнениях, танцах, дыхательных гимнастиках, массаже, физической разрядке гнева или раздражения на допустимые предметы (выбивать подушку, бить по боксерской груше, дивану...) с эмоциональным и речевым отреагированием, да даже можно найти место и просто покричать, выразить свои эмоции.

В отношении с детьми у многих родителей возникают вопросы:

От - Как жить со своим ребенком? Как быть с ним вместе? Как мириться, когда накричались друг на друга? Как делать с ним уроки?

До - Что делать, ведь я хочу быть счастлив(а) рядом со своими детьми?

Итак, что следует делать в этот сложный период:

1. Признавайте чувства детей и их поведение.

2. Старайтесь чаще слушать без осуждения.
Проделывайте каждый день упражнение «Сессия волнения или сессия гнева », смотря что ребенку необходимо. Суть его в том, что в течение 1-5 или 10 минут(каждому необходимо свое время) Вы предлагаете ребенку говорить о том, что его волнует/что его злит. Ваша задача выслушивать и поддерживать. А в конце постарайтесь, подытожив эмоции, вернуть их ребенку, сказав, что понимаете его, как ему сейчас...волнительно, обидно, трудно, понимаете его злость, страх.....(в зависимости от того, что ребенок говорит) и с чем это связано.. Можно предложить, обговорив, варианты способов как эти ситуации можно решить.. А можно просто дать ребенку выговориться. Внутренне Вы должны быть готовы к этому. Здесь помогут приемы активного слушания, поддержки. Сами можете показать пример, но подбирайте слова и будьте аккуратны со степенью проявления эмоций. Они из Ваших уст не должны быть возведены в абсолют.
3. Понятными словами объясняйте им о сложившейся ситуации. Честно отвечайте на вопросы. Говорите о способах поддержания безопасности.
4. Говорите, что они не всегда будут чувствовать себя так, как сейчас, что самоизоляция закончится.
5. Выражайте им свою любовь.
6. Играйте периодически с маленькими детьми в ролевую игру «Семья». Людей, животных, машин – не важно. Семью любимых героев, персонажей.
7. Играйте с ребенком в те игры, в которые хочет играть именно он. Или присоединитесь к ребенку более старшего возраста в его деятельности (общение, рисование, просмотр передач, конструировании - в увлечения ребенка). Желательно хотя бы понемногу 20-30 минут 1 - 2 раза в день: утром и вечером. Ребенок должен насытиться в начале дня Вашей любовью, прежде чем Вы приступите к своим делам, иначе он будет постоянно привлекать к себя внимание всеми возможными способами.
8. Позволяйте самостоятельно по возможности максимально заниматься ребенку тем, что ему нравится. То есть говорим о доступе к любимым делам. Это важно в кризисный период.
9. Заведите ритуал вечернего общения семьей.
10. Для ребенка важно придерживаться режима сна, запланированных дел, событий. Создайте вместе распорядок дня, если ребенок дошкольник или младший школьник. Подросток, конечно сделает это сам. Но какие-то значимые моменты, вы обговариваете вместе с ним. Так Вы выстраиваете и поддерживаете физические и психологические ГРАНИЦЫ, столь необходимые в этот период. Поддержите психологическое и соматическое здоровье. Учитывайте рекомендации нейропсихологов.
11. Расписывайте планы на неделю, месяц. И обязательно в нем должен быть запланирован единый день ничегонеделания для всей семьи! И включите обязательно время на веселье! Составьте вместе список веселых дней.
12. Очень пригодятся групповые дистанционные занятия, онлайн-мероприятия.

Психологические техники самопомощи.

Их существует множество в разных психологических направлениях и телесных практиках.

Вот некоторые эффективные упражнения.

1. Дыхательное упражнение «4,7,8»

Цель: контроль над беспокойством и избавление от причин не одно и то же.

Данная техника работает с беспокойством через развитие саморегуляции дыхания. Работаем с его ритмом.

Выполнение: сделайте глубокий вдох на 4 счета, задержите дыхание - счет до 7, медленно выдохните - счет до 8. Необходимо сделать 10-15 повторов.

2. Дыхательно-визуальное упражнение «Заземление».

Цель: техника направлена на то, чтобы осознать, почувствовать себя в настоящем моменте и текущей реальности. Оно помогает тем, у кого есть склонность диссоциироваться с реальностью (и своим телом), а также в случаях наплыва сильных эмоций, таких как тревожность, страх, болезненные воспоминания.

Важно задействовать поочередно 5 каналов восприятия: зрение, слух, осязание, обоняние, тактильный.

1 вариант выполнения:

- поставьте ноги на пол так, чтобы подошвы уверенно опирались о пол/землю.
- оглядитесь вокруг (можно про себя называть все предметы, которые попадают в поле зрения), отмечая детали.
- возьмите в руки подушку, мягкую игрушку, мячик, обратите внимание на прикосновения, ощущения в пальцах, ладонях.
- подержите в руках что-то холодное, (можно также сполоснуть руки и лицо под холодной водой, еще можно съесть мороженое)
- послушайте успокаивающую музыку
- сосредоточьтесь на чьем-нибудь голосе, нейтральном разговоре.
- съешьте апельсин или лимон, предварительно его почистив от кожуры и подышав запахом.
- поморгайте глазами в быстром темпе.

Работает правило 5-4-3-2-1

2 вариант выполнения:

Назовите 5 предметов, которые Вы видите.

Назовите 4 вещи, которые Вы физически ощущаете (например одежда на теле, движение воздуха...).

Назовите 3 вещи, которые Вы слышите (например, шум машины, голоса с улицы, тиканье часов...).

Назовите 2 вещи, которые Вы могли бы или можете попробовать на вкус.

Ощутите их вкус.

Назовите 1 вещь, запах которой Вы чувствуете, можете почувствовать.

3. Упражнение «Признание тревоги».

Выполнение:

1. Во время переживания, поймайте себя на этом моменте. Скажите себе "я тревожусь(волнуюсь...).
2. Скажите себе что-то наподобие:"Сейчас это нормально. Я могу тревожиться."
3. Найдите в теле то место, где эта тревога (волнение...) находится.
4. Сделайте дыхательное упражнение на расслабление. Дышите глубоко. Не отвлекаясь на посторонние мысли, если уходите от выполнения, возвращайте себя акцентируя внимание на процесс дыхания, счете. Сосредоточьтесь на дыхании, постарайтесь расслабить это место ..

4. Визуализации «Гора», «Море», «Цветок» .

Цель: эти упражнения, сочетают расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.

Это путешествие в образно-символическую структуру личности.

Аудио и видеозаписи данных техник как и подобных других для их выполнения можно найти в интернет пространстве.

5. Техника «Надежное и защищенное место».

Выполнение: Вам надо будет представить картинку места, где Вам было бы тепло и Вы бы чувствовали себя безопасно, спокойно и счастливо. Представьте, что Вы там стоите или сидите. Используя свое воображение, оглянитесь вокруг. Что Вы заметите? Что увидите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг Вас. Какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и прикасаетесь к ним.

Что Вы будете чувствовать?

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Нарисуйте то, что увидели.

Посмотрите на Ваш рисунок. В Вашем особом месте Вы можете видеть все, что пожелаете. Вы почувствуете себя спокойно и счастливо.

Это ваше место, только вы можете кого-нибудь допускать туда, это место абсолютно надёжно и защищено...

Смотря на рисунок, опишите, что представляется,

☒ Чем пахнет здесь, есть ли здесь какие-то звуки?

- ☒Только вы контролируете, кто может сюда прийти и на какое время. Кого бы вы хотели пригласить сюда?
- ☒Сколько вам нужно человек, чтобы чувствовать себя в полной безопасности и защищённости?
- ☒Что бы вам хотелось сейчас?
- ☒Что вы чувствуете?

Просто побудьте в этом состоянии, Вы ощущаете себя в полной безопасности, Вы в надёжном, защищённом месте... Почувствуйте спокойствие в каждом участке тела... Это Ваше пространство, только Вы контролируете, что здесь может происходить...

Закройте глаза и представьте еще раз это место, запомнив, как Вы сейчас сидите, Вы можете когда будет необходимо, сесть и каждый раз представить себе, что Вы находитесь здесь, в этом защищённом месте, оно всегда внутри Вас, Вы можете побыть здесь, где бы вы ни находились...

6. Упражнение «Удлинение позвоночника».

Выполнение: сядьте удобно. Скажите себе" Обрати внимание, что произойдет, если сейчас я удлиню свой позвоночник?". Удлинять его нужно неспеша от нижней части вверх, тянув макушку. Почувствуйте, в каком месте наибольшая зажатость, где ощущаются блоки. Возможно захочется встать. Тогда делайте стоя, наблюдая за ощущениями в разных зонах позвоночника и теле. Закройте глаза и возможно у Вас получится увидеть какой-то образ.

Открыв глаза, изобразите этот образ на бумаге, возможно создайте его из кинетического песка, пластилина. Почувствуйте, что будет происходить в этот момент в теле. Если полученный образ Вам не нравится, измените его. Дорисуйте, "долепите". Сделайте его таким, каким он Вам понравится, таким, на какой Вам будет приятно смотреть.

Наблюдайте за телом , меняйте образ до тех пор, пока не почувствуете в теле облегчение.

7. Техника «Ориентация на местности».

Выполнение: сядьте удобно и начните медленно поворачивать голову в одну сторону и другую. В это время обращайтесь внимание, что Вас притягивает в окружающей обстановке. Найдите то, что нравится и сосредоточьтесь на этом. Какие ассоциации вызывает у Вас этот предмет (с чем ассоциируется)? Как используете этот предмет, как могли бы еще применять? Это будет вашим ресурсом. Запишите.

Поверните голову в другую сторону. Найдите тот предмет, который Вас раздражает. Какие он вызывает ассоциации? Как справляетесь с этим источником стресса? Что еще могли бы сделать? Запишите.

Повращайте головой из стороны в сторону, попытайтесь сбалансировать образы в течение 2-3 минут.

8. Техника “квадрат Декарта”.

Это предельно простая техника принятия решений, которая требует для своего использования очень небольшого количества времени. Квадрат Декарта помогает установить наиболее значимые критерии выбора, а также оценить последствия любого варианта принимаемого решения.

Он рассчитан на то, чтобы сначала подумать, но не просто перебрать в голове несколько вариантов, а расписать всё на бумаге, следуя определённой технологии. Применение: Задаём себе последовательно четыре вопроса и отвечаем, обязательно записывая все приходящие в голову ответы на бумаге. Сам процесс записи ответов будет как бы конвертировать мысленные доводы и фантазии в логическую буквенную форму, что и окажет вам существенную помощь в принятии решения.



9. Серия любых, главное спонтанных рисунков (примерно 4-5).

Не думайте, что рисуете. Пусть рука сама Вас ведет, создавая изображения.

10. Ресурсное рисование: выражение чувств, нейрографика, мандалы, коллажи, sand-art, медитативное рисование. С детьми можно добавить сочинение сказок и их рисование, создание кукол.

Если Вы придерживаетесь рекомендаций, но Вам тяжело, состояние не меняется, не забудьте, всегда есть профессиональная психологическая помощь!

Позаботьтесь о себе, а значит и о своих близких, и о вашем будущем!

Используемая литература.

Желиба Н.С. «Психологические особенности продуктивного проживания кризисного периода - пандемии». /Ведущий образовательный портал России «Инфоурок».

Методические материалы 1 Всероссийской с международным участием онлайн конференции-марафоне специалистов в области песочной терапии и практической психологии 2020г. (выступления Князевой Л., Антипиной Н., Мищенко Е., Забалуева А.).