

## ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА ПРЕД ПРОФЕСИЯТА **РОДИТЕЛ**

Уважаеми родители,

Професията **Родител** се сблъсква с голямо предизвикателство, което досега не е преподавано в „Академията на Живота“. Добрата новина е, че всеки родител се е научил да преминава през различни трудности, разбира се всеки по своя начин. Има обстоятелства, които ни помагат в този момент. Децата са интелигентни и са по-склонни да приемат обстоятелствата, защото те виждат и чуват, че тази ситуация не се случва само в Кюстендил и в България, а целият свят предприема извънредни мерки и действия.

Ще бъде предимство, ако успеем да се възползваме от това предизвикателство, за да дадем ново начало на едни още по-стойностни взаимоотношения с околните и най-вече с децата си.

В момента и ние, и децата преминаваме през различни емоционални състояния, които са нормални. Както написах в обръщението си към децата Ви, всеки от нас има право на своите емоции в процеса на справяне с кризата. Не бива да очакваме, че всички хора ще реагират по един и същ начин и да обвиняваме близките си за техните емоционални състояния. **ВАЖНО Е ДА ЗНАЕТЕ**, че има много и различни начини да освободите напрежението, без това да създава проблеми на Вас и на другите. **В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ ПОТИСКАЙТЕ ЕМОЦИИТЕ СИ**, а не бива да го искаме и от децата. Възпитанието на децата, или справянето с конфликти с партньора, не трябва да е в центъра на вниманието през това време, а по-скоро създаване на пространство за споделяне и общуване.

**Предлагам Ви различни идеи и начини за справяне с детските кризи и разнообразяване на общуването Ви с децата, без да подценявам родителските Ви умения и компетентност.**

- ✚ Гневът се изразява (по подходящ начин – ние учим децата на това).
- ✚ Децата много внимателно наблюдават и следят реакциите ни, въпреки че понякога имаме усещането, че те не ни забелязват, защото са заети със своите дейности и задачи. Те наблюдават как ние се справяме със стреса и несъзнателно копират нашите модели.

- ✦ Работим с агресия само, когато сме сигурни, че ние сме овладели собствената си агресия в момента – с жестовете, изражението на лицето, езикът на тялото, думите.
- ✦ На детето се дава възможност да плаче.
- ✦ С детето се говори!
- ✦ При възможност се отделя от другите и разговорът се води само с него.
- ✦ Плачещото и агресивното дете ни дават знак, че има нужда от помощ.
- ✦ Тихото и апатично дете или това, което “играе ролята на възрастен” трябва да се наблюдава – възможно е процесът на справяне да е блокиран. Това дете се насочва към специалист.
- ✦ Не се порицава пред останалите.
- ✦ Децата, а и възрастните разказват много за себе си чрез рисунките и игрите си.
- ✦ За да сме наясно как децата „обработват информацията“ трябва да ги питаме, да слушаме, да наблюдаваме реакции и впоследствие да обясним спокойно.

### **Какво не се казва**

- ✦ Можеше да бъде и по-лошо...
- ✦ Ти си мъж, мъжете не плачат.
- ✦ Пак ли ти...?
- ✦ Аз колко пъти да ти казвам как да се държиш?
- ✦ Ти си лош, невъзпитан....(не даваме оценки)
- ✦ Всичко ще бъде наред, защото не трябва да даваме напразни надежди и да не казваме неща, в които ние самите не сме сигурни, че ще се случат.
- ✦ Най-доброто за теб сега е да бъдеш максимално ангажиран.
- ✦ Трябва да се вземеш в ръце.
- ✦ Знам как се чувстваш. Много добре разбирам какво изпитваш. Трудно може да сме сигурни какво си мисли някой, ако предварително не ни го е споделил и не сме го изслушали внимателно.

### **Какво се казва**

- ✦ Опитваме се да разберем какво иска да каже детето си чрез агресията си.
- ✦ Какво си мислиш в момента?
- ✦ Какво мислиш за случилото се?

✚ Какво провокира това, което се случи?

### **Предложения за справяне със създалата се ситуация**

- Необходимо е да се погрижите и за себе си, за да контролирате и редуцирате стреса, започнете да наблюдавате как тялото ви реагира в различни ситуации, които са напрегащи. Усещате ли раменете ви да се вдигат високо? Започвате ли да дишате по-накъсано? Стискате ли юмруци? Свива ли ви се стомаха? Хващате ли се нервно да потропвате с крак? Много от тези реакции са автоматични и ни става навик да не им обръщаме внимание. Но те са сигнали...
- Страхът в момента е водеща емоция, която малко или много е част от ежедневието ни. Но страхът не може да съжителства с благодарността, той се стопява в нейно присъствие. Едно просто упражнение – благодарете поне за три неща всеки ден.
- Съсредоточете се върху силните си страни!
- Това са ресурси, които Ви помагат да издържате на кризисни ситуации. Вътрешните ресурси са всички положителни преживявания, които сте имали през живота си, всички проблеми, които вече сте преодолели и решили, вашите силни страни и таланти, всички налични умения, предпочитания и т.н. Ресурсите са източници на сила. Активирайте ги и ги използвайте.
- Движете се!
- Движението върши чудеса в главата и е доказано, че има положителен ефект върху психиката ни. Спортът е възможен и в малко пространство: видеоклиповете в интернет предоставят идеи и тренировъчни програми. Всяка мускулна треска вече е успех!
- Правете прости упражнения за отпускане!
- Не е възможно едновременно да се страхуваме и да сме отпуснати. Затова правете релаксиращи упражнения, които намаляват страховете.
- Поддържайте социалните си контакти чрез видеоразговори!
- Поддържайте структура в ежедневието си, особено за тези, които работят от вкъщи. Аз съзнателно бях възложила на учениците от 5 и 6 клас да си изготвят дневен режим и да ми го изпратят. Малко деца ми изпратиха своя дневен режим, но тези които го направиха са се справили чудесно.

- Структурата помага срещу хаоса, осигурява сигурност и ни крепи в стресови ситуации. Структурата на ежедневието ни е сравнима с ритуал: придържайте се към обичайното време за хранене, сън, работа или учене. Настройте ежедневието си ритъм към текущата ситуация. Планираните действия предотвратяват загубата на контрол и усещането за безпомощност. Чрез планираните действия имате усещането, че не сте безпомощно изложени на дадена ситуация, а че активно я оформяте.
- Консумирайте медийно съдържание съзнателно и целенасочено! Ограничете медийното потребление, свързано с COVID-19! Непрекъснатото сблъскване с определени снимки и описания, които се разпространяват от медиите, не е полезно, а натоварващо.
- Пазете се от „създателите на паника“!
- Фактите помагат срещу силните чувства, които заплашват да ни залееят. Сериозната и ясна информация осигурява ориентация и сигурност.

### **Идеи за общи занимания с децата**

- Можете заедно с децата да изработите семейни правила, под формата на игра. Тези правила се изписват и приемат с обсъждане, но се спазват от **всеки член на семейството**. Важно е да се обсъди и изпише какво ще последва, ако не се спазват установените правила. Могат да се пренесат на голям картон и да се поставят на видно място в дома, като всеки ден се отбелязва кой как ги спазва. Тази „игра“ не е приложима само в семействата с по-малки деца. В нея всеки член на семейството може да се заяви и това да бъде повод за провеждане на интересни дискусии за темите, които са свързани с личното пространство.
- Можете да си пуснете лека музика и всеки да се отпусне, да помълчите и да послушате музиката. При желание, след това, можете да обсъдите образите и асоциациите, които са се появили в съзнанието на всеки от Вас. Предлагам Ви един линк с такава музика  
[https://www.youtube.com/watch?v=SR0PGXgUqms&list=RDSR0PGXgUqms&start\\_radio=1&t=209](https://www.youtube.com/watch?v=SR0PGXgUqms&list=RDSR0PGXgUqms&start_radio=1&t=209)
- За създаване на така необходимото *пространство за споделяне* и укрепване на доверието между членовете на семейството - можете да си насрочите специален ден, в който всеки споделя своите мисли и чувства. **Условието е докато някой говори другите да не го прекъсват.**

- На децата Ви съм изпратила пример за изготвяне на *Мисловни карти*. Родителите на по-малките ученици могат заедно с децата си да изработят една мисловна карта по текст с приятно и поучително съдържание. Така ще им покажете на практика как се прави мисловна карта, а и ще им създадете навици и умения, които да ползват занапред в живота си.

Уважаеми родители,

Имаме прекрасната възможност да научим децата си да не „лъскат“ Егото си с пазаруване по молове и материални неща, скъпи дестинации, в които няма нищо лошо и особено ако ги зареждат с творчески заряд и нови идеи, но е жалко, ако единствено това е причината едно дете да гради самочувствие и имидж.

Ще бъде прекрасно, ако използваме момента и предадем безценен урок на децата за истинските ценности в този живот!

С уважение,

Лилия Механджийска, психолог