

Консультация для родителей

«Хотите вырастить детей
психологически
устойчивыми?
Научите их принимать свои
чувства?»»

педагога-психолога
МБДОУ «Детский сад № 214»
Саакянц Натальи Яковлевны

Хотите вырастить детей психологически устойчивыми? Научите их принимать свои чувства.

Уважаемые родители! Предлагаю вашему вниманию удивительную статью Деборы Макнамары о том, как нам с вами вырастить наших детей психологически устойчивыми.

Стресс, кажется, поджидает нас за каждым углом. Мы испытываем его, когда в жизни что-то меняется или мы сталкиваемся с вещами, которые не в силах изменить. Начиная с потерь, которые является частью нашей жизни, и заканчивая неудовлетворенными потребностями, - как же с этим со всем справиться?

Психологическая устойчивость - это способность быстро восстанавливаться после стресса или процветать в неблагоприятных условиях.

Гордон Ньюфелд.

Мы не можем избежать взлетов и падений в жизни, однако мы можем использовать естественную способность нашего организма исцеляться и восстанавливаться. Вопрос лишь в том, как нам это сделать и как помочь в этом своим детям?

Ключ к психологической устойчивости - осознать, что мы не можем обрести её, «настроив мозг против сердца» как говорит Гордон Ньюфелд. Секреты исцеления всегда находились в наших сердцах, но, к сожалению, у нас сложилось ошибочное мнение, что разум поможет найти решение при любых трудностях. Мы упустили из виду, что невзгоды приводят к возникновению всякого рода эмоций и именно чувства должны помочь нам найти выход.

Существует разница между истиной и психологической устойчивостью и ложной психологической устойчивостью.

Ложная психологическая устойчивость возникает, когда эмоции подавляются и мы перестаем их осознавать или глубоко чувствовать. Она характеризуется отсутствием чувств, а «спокойный» внешний вид подталкивает нас к ложному выводу, что возможно, с нами всё в порядке и мы действительно психологически устойчивы. Это позволяет ребенку учиться в школе несмотря на стресс, а взрослому появляться на работе и выполнять свои задачи. Беда в том, что ожесточенное сердце, как рубцовая ткань, - не мягкое и не очень чувствительное.

Истинная психологическая устойчивость будет шумной: она полна чувств, которые могут быть очень сильными и расстраивающими. Вы можете наблюдать это у здоровых подростков, когда в процессе заключительного перехода во взрослость они говорят о пустоте, страхе, одиночестве или небезопасности, которые они испытывают.

Вы можете наблюдать это новоиспеченного родителя, который задается вопросом, почему его обуревают столько эмоций - тревога,

фрустрация и грусть, - когда он заботится о нежно любимом маленьком человечке.

Ложная психологическая устойчивость происходит от отсутствия эмоций, в то время как суть истинной устойчивости в том, чтобы быть отважным и сердечным.

Психологическая устойчивость требует больше чувств, а не меньше. **Если мы хотим вырастить наших детей психологически устойчивыми мы должны быть внимательны к их чувствам.**

Нам не следует пытаться рассеять их тяжелые чувства или заставить бежать от них. Или закалять их фразами вроде «не позволяй себе расклеиться» или «соберись».

Именно такая эмоциональная «починка» того, что сломалось, прокладывает путь к способности развиваться и восстанавливаться. Проблема в том, что, когда стресс переполняет нас и сбивает с ног, нам нужно сосредоточиться на слишком много. Нам нужно чувствовать слишком много всего. Нас охватывают эмоции, направленные на то, чтобы уладить трудности, с которыми мы столкнулись. Ребёнок, например, цепляется за родителя, когда пора идти в школу, а подросток отказывается говорить о чём-то, потому что это больнее, чем промолчать.

Мозг бросается в бой, когда мы переполнены эмоциями и чувства становятся непозволительной роскошью. Чувства -это эмоции, которые мы можем «уловить», выплакать, и которым мы можем дать место. Но когда мы в состоянии стресса, «в нас больше эмоций, но меньше чувств», как говорит Гордон Ньюфелд.

Нам трудно принимать эмоциональные бури, которые сопровождают стрессовые ситуации, и мы утратили понимание того, как важно помогать детям проживать их. Дело в том, что, кажется, мы очень боимся силы и глубины эмоций в стрессовые периоды. Нас беспокоит, что они заташат нас в темные глубины души - которые на самом деле являются частью жизни - и мы никогда не найдем дорогу обратно вверх.

Нам кажется, что мы, криками, пинками, ползком, но должны во что бы то ни стало проложить себе путь из тёмных тоннелей жизни. Вместо того чтобы увидеть, что всегда существовало кое-что, что может пронести нас сквозь них. Психологическая устойчивость - это эмоциональное путешествие, и наши эмоции были задуманы, чтобы помогать нам продвигаться вперёд, когда мы не знаем дороги дальше.

Сильными нас сделает не отсутствие уязвимых чувств, а способность принимать их.

Мы разучились открывать сердца в те моменты, когда больше всего в этом нуждаемся. Мы блуждаем в интеллектуальных выкладках и считаем, что, проанализировав проблему, найдем решение. Но разум не даст ответа, когда сердце ранено.

Психологическая устойчивость - это не набор навыков, которыми можно овладеть, и не список утверждений, которые нужно дать детям переписать и зазубрить.

Психологическая устойчивость зарождается не по сценарию или списку упражнений и уж тем более не через уговоры переключиться на позитивные чувства. В идее, что для исцеления нужно следовать какому-то определенному плану, отсутствует понимание того, что в нас уже заложена *врождённая способность к самоисцелению*. **Нам нужно принимать свои чувства и давать им место** - природа наделила нас ими, чтобы мы могли совершать «путешествие» через стресс и невзгоды, которые являются неотъемлемой частью нашей жизни.

Мы должны помогать детям выражать грусть, которая обязательно возникнет, когда что-то пойдет не так, как они хотели.

Нам нужно открывать каналы для выражения через игру и вдохновлять детей на проявление чувств в музыке, рисовании, танце, пении или лепке из глины. Мы можем предложить им рассказать свою историю, и тем самым они смогут проиграть то, что произошло, как говорит Гордон Ньюфелд.

Больше всего в эмоциональном «путешествии» мы нуждаемся в человеке, который сможет сопереживать нашим чувствам.

Это тот человек, на которого мы опираемся в беспокойные времена, который поддерживает нас в наших сильных эмоциях.

Наши отношения дают нам иллюзию безопасности посреди всего этого бушующего мира. Когда мы сомневаемся, что сможем вернуться к благополучию, именно наши отношения смогут направить нас и дать необходимую опору и поддержку. Наши отношения - это также и то, что дает нам надежду и помогает поверить в то, что мы действительно достаточно сильны, чтобы вынести всю тяжесть переживаний.

Именно вера родителей в ребенка помогает ему почувствовать, что выход обязательно найдется.

Если подумать о серьезных трудностях, с которыми мне пришлось столкнуться в жизни, то самую крепкую опору дали мне те люди, которым я больше всего привязана. Они стали частью тех эмоциональных «путешествий». Это люди, благодаря которым моё сердце не зачерствело и благодаря которым я выстояла несмотря на отчаяние.

И, как и в любом другом путешествии, после того как вы прибыли куда-то, вы уже никогда не будете прежним. Вас навсегда изменит всё то, что вы увидели на пути, всё-то, что пережили, и все те эмоции, которые вы чувствовали.

Жить надо будущим, но понять жизнь можно только через прошлое.

Сёрен Кьеркегор

Когда вы находитесь в середине эмоционального «путешествия», не так важно понять смысл всего этого или «соединить все кусочки пазла воедино». Важнее принять процесс эмоционального падения и позволить природе помочь нам освободиться от накопившихся эмоций. И важно оставить попытки изменить то, что пошло не так.

Если мы сможем дать это своим детям, они поймут, что исцеление - это не то, что нужно изобрести или чему нужно учиться, это не то, над чем нужно усиленно трудиться или что можно искусственно ускорить. Исцеление

- это, скорее, то, что мы должны себе позволить и на что мы должны дать себе право.

Внутри нас уже заложены механизмы, благодаря которым пойдёт самовосстановление, нам просто нужен кто-то, кто отправится вместе с нами в это эмоциональное «путешествие».

Образно говоря, мы, родители, можем «расставить декорации» для того «спектакля», который поможет нашим детям отыграть и выразить свои чувства.

Эмоции - это не досадная неприятность, это естественный способ, которым природа заботится о нас. Именно наши чувства проносят нас сквозь бури и невзгоды, которые преподносит нам жизнь. Чем больше места мы освобождаем для них в душе, проживаем их, играем с ними, тем более глубокое исцеляющее действие они оказывают на нас. Нам нужно принимать трудности судьбы, но здесь не обойтись без человека, на которого можно положиться. Это лучший подарок, который мы можем дать своим детям. Это лучшее напутствие, с которым мы можем их оставить.

Дебора Макнамара