

Консультация для родителей «Профилактика стрессов у родителей или как помочь себе»



*Жизнь прекрасна и ярка,
Жизнь свободна и легка,
Жизнь есть солнечный рассвет,
Жизнь есть неба дивный свет,
Жизнь - улыбки и цветы,
Жизнь полнится красоты,
Жизнь есть ласка добрых слов,
Жизнь есть дети и любовь!*

Помните 9 слов, способных изменить жизнь:
«НАША ЖИЗНЬ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ДУМАЕМ О НЕЙ»



Мы для того,
чтобы было в кого рыдать,
о кого греться, в ком прятаться
от ошибок и разочарований,
к кому можно прийти под одеяло,
когда приснился страшный сон.

Спокойная мама – спокойный малыш!

Родительский стресс – это психологическое состояние, развивающееся вследствие попыток адаптироваться к требованиям и условиям родительства. Проявляется переживанием негативных чувств к себе и/или к ребенку, возникших в процессе материнства или отцовства. Характерные симптомы: тревога, злость, напряжение в процессе воспитания, восприятие себя как неуспешного родителя, разрушение ожиданий по отношению к ребенку.

Родительский стресс возникает и развивается в рамках семейной системы, влияет на ее связи, функционирование. Причин данного явления множество: от элементарного непослушания до серьезных отклонений в развитии ребенка. Немаловажную роль играет личность родителя: уверенность в себе, мнительность, тревожность, уровень самооценки.

Профилактика стресса

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних ситуациях.
2. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке. Ведь, когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
3. Разговаривайте иногда с людьми «по пустякам». Возможность просто поболтать на отвлеченные темы – лекарство от стресса.
4. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. Не зря говорят, в здоровом теле – здоровый дух.
5. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят и ценят.
6. Приятно надеяться на лучшее. Однако, всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

Как выйти из состояния острого стресса:

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь себе представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.



2. Проговаривание мелочей.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь,

мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на «инвентаризации». Такой приём позволяет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения.

3. Живительная сила воды.

Налейте стакан воды и, глядя вдаль через стекло, маленькими глотками пейте воду.

4. Расслабление.

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову так, чтобы она не закружилась.



5. Аутотренинг - метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению.

Эта техника эффективна для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости.

Такие слова, как: «Я сильная и мудрая, я всё преодолею и совсем справлюсь!», «Даже если не светит солнце, у меня хорошее настроение, которым я могу поделиться с окружающими!» и т.д.

Такой настрой обязательно поможет прожить новый день легко и на позитиве.

6. «Заземление».

Представьте: гнев входит в вас как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю.

7. «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.

8. «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, «падают» 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.

9. «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.