

Батькам про стилі сімейного виховання



1 березня в актовій залі Боярської загальноосвітньої школи №4 психолог Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення Наталія Жанталай провела семінар «Стилі сімейного виховання». Захід відбувся за запитом батьків дітей, що проходять курс підготовчих занять (5-6 років).

Батьки мали змогу переглянути мультимедійну презентацію, що містила підбірку відеоматеріалів, котрі наочно характеризували кожен із стилів виховання, котрих загалом є шість: гіперопіка, виховання подарунками, авторитарний стиль, «кумир сім'ї», байдужість, співробітництво. По закінченні презентації психолог у ході інтерактивного спілкування обговорила з батьками ті фактори, котрі впливають на вибір конкретного стилю. Оскільки мам чи тат найбільш цікавило, який же стиль виховання вони практикують із своїми дітьми, їм було запропоновано декілька вправ, за допомогою котрих вони самі зможуть у цьому визначитись.

Ще було обговорено способи, які можуть допомогти наблизитись до оптимального стилю виховання («співробітництво»). При

цьому мається на увазі, що батьки:

- Узгоджують в сім'ї заборони та вимоги до дитини;
- Приймають дитину такою, як вона є;
- Надають певну самостійність (зокрема, замінюючи директивний контроль на інструктивний: «можливо, ти зробиш так, як я запропоную»);
- Ставляться з теплом та емпатією;
- Поважають думку дитини та почуття власної гідності;
- Завжди готові прийти на допомогу;
- Визнають право дитини на помилку;
- Можуть зізнатися у своїй неправоті;
- Налаштовують дитину на процес навчання, а не на результат (особливо у початковій школі).

На завершення батьки подякували Наталії Валентинівні за змістовний і корисний семінар.

На сломе эпох: как защититься от стресса в кризисные периоды истории

Бурные события в Украине конца 2013 – начала 2014 года поставили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы. И один из них – как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов.

Общее напряжение порождается настроениями и состояниями ее отдельных граждан, а это и поломанные судьбы, и разрушенные семьи, и подорванное здоровье. Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить неизбежный в таких условиях стресс.

Усугубляющие факторы:

- Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности подачи и наличия оскорблений в адрес тех, кто разделяет противоположную точку зрения.
- Нарушение социальных связей из-за разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.
- Проблемы бытового и материального характера – в разной мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.
- Невозможность полноценно отвлечься от событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не гасится активными действиями и соответственно приводит к хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, является нормальной реакцией организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки – активных действий, физической нагрузки. При этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Могут наблюдаться такие симптомы, как бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления; раздражительность, тревожность; отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервный «жор»; злоупотребление успокоительными или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. А также психосоматические расстройства, проблемы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно потому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той

стороны, которой вы симпатизируете, помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. Им в этом помогают ведущие и политики: ритмичная музыка, пламенные речи, общие кричалки и лозунги, предложение совершать общие движения (поднимать руки, прыгать и пр.) – всё это приемы из арсенала тоталитарных сект. Когда толпа сформирована и заведена, лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать. В том числе и то, что противоречит вашим внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше – именно в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гуще событий. Именно им адресованы наши советы.

Информация

- **Делайте продолжительные паузы в восприятии информации.** Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие новости» способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» – без вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).
- **Пытайтесь отслеживать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы новостные ресурсы используют, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.**

- Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясину пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.
- Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.
- Не питайте иллюзии, что у вас есть шанс получить всю полноту информации и в полной мере понять все, что происходит в стране и политике. Многие на самом деле проще, многие, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.
- Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

Психологическая установка

- Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.
- Вместе с тем, в минуту, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь все-таки продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее будущее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена. Какие высшие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.

- Не питайте иллюзий. Даже при самых оптимистических раскладах все будет не так, как мечтается. Многое придется принять, со многим смириться – общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.
- Постарайтесь не терять чувство юмора и здравого смысла.
- Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и сохранять здоровье.

Общение

- Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей – честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.
- А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается иных взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не испортить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится в обычном режиме.
- Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение

здравомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.

- Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в токсичном информационном поле. Попробуйте (насколько это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и внутренней уверенности). Уделяйте внимание детям – при любых раскладах они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

Физическое здоровье

- Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не тянет на подвиги. Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это ведет к перевозбуждению, полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не пере едайте, особенно перед сном.

- Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе – затейте генеральную уборку, переберите шкафы, освежите кухню.

- Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или учитесь методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Молитесь. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая

(но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, любимое хобби.

- Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.
- Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и жизнь в стране.

Мария КИРИЛЕНКО

Пост-травматический синдром расстройства (ПТСР)

В наши беспокойные дни тема Посттравматического синдрома расстройства (ПТСР) весьма актуальна как у психологов, так и среди людей, которые подозревают, что стали жертвой этого состояния. Для тех, кто интересуется данным вопросом на бытовом уровне, в Интернете есть много статей, рекомендаций и всяких разных житейских советов. Хотелось бы акцентировать внимание читателей на том, что попытки следовать рекомендациям из психологических источников вряд ли смогут помочь тем, кто был в эпицентре травмирующих событий. Таким людям

рекомендована серьезная и продолжительная работа с профессиональными психологом или психотерапевтом. И такая возможность сейчас есть, в частности создается информационная база тех учреждений, где можно получить квалифицированную психологическую помощь (в [нашем Центре](#) это бесплатно). Данная статья адресована скорее тем, кто не был непосредственным участником трагических событий, переживал события с меньшей степенью вовлеченности, но тем не менее достаточно остро.

При каких условиях возникает ПТСР?

ПТСР возникает в том случае, если человек сталкивается с событиями угрожающего или катастрофического характера. Такое воздействие может быть как кратковременным, так и длительным. Это может произойти, если человек сталкивается с угрозой собственной жизни, получает серьезную физическую травму, становится свидетелем того, как это происходит с другими (к примеру, видит тела мертвых или раненых людей). Если учесть, что большинство украинцев не раз наблюдали подобные картинки по телевидению, остро и вовлеченно переживали происходящее у экранов телевизоров и компьютеров, слышали драматические рассказы очевидцев из ближайшего окружения, то многие из них в той или иной мере могут страдать от ПТСР.

Как проявляется ПТСР?

Посттравматический синдром выражается в том, что у человека наблюдается гипертрофированная реакция испуга, снижается интерес к ранее значимым для него видам деятельности, возникает чувство отстраненности от других людей. Человек перестает чувствовать любовь, дружбу, симпатию. Теряется ощущение перспективы, отсутствуют ожидания по поводу карьеры, женитьбы, детей, продолжительной жизни. Симптомы ПТСР на уровне физиологии проявляются в бессоннице, повышении уровня бодрствования, сложностях с концентрацией внимания; потере аппетита; раздражительности или вспышках гнева.

Адреналин – активный “игрок” ПТСР

Гнев, страх и прочие характерные для подобного состояния

эмоции связаны с выделением большого количества адреналина. Он является постоянным спутником таких эмоций, как страх, злость, сильное раздражение. Когда человек испытывает психические перегрузки, в игру вступает этот гормон. Именно мощным выбросом адреналина люди обязаны ощущением «прилива сил». Гормон оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, продуцирует психическую энергию и активность; вызывает психическую мобилизацию. Он может увеличить количество сахара в крови, под его воздействием органы и системы начинают испытывать повышенную потребность в количестве кислорода. Повышается давление, сердце бьется чаще, а органы пищеварения, наоборот, несколько замедляют свою работу. После расходования большого количества гормона может страдать сердечнососудистая система, наблюдаться панические атаки из-за вытеснения страха, ярости и пр.

Как вывести излишек адреналина из организма?

Адреналин – это гормон действия. Если вы ощущаете болезненное возбуждение, сильный прилив сил, значит, пришло время вывести из организма лишний адреналин. Для этого нужны физические нагрузки: спортивные упражнения, быстрая ходьба, активный отдых на природе. Не менее полезны физическая работа, уборка в доме или на даче и вообще все, в чем вы можете проявить свою активность.

Кроме того, лишний адреналин выводится с потом и слезами. Поэтому важно потреблять достаточное количество воды, можно посетить сауну, чтобы хорошенько пропотеть. Не стоит также сдерживать свое желание поплакать – это только полезно.

Как не стать жертвой ПТСР?

Мы говорим о легкой форме ПТСР, которая может быть вызвана излишком негативной информации. Понятно, что лучше приложить усилия, чтобы избежать этого состояния, чем потом долго и мучительно из него выходить. Поэтому контролируйте себя, не впадайте в панику. Не верьте всему, что услышите или прочтаете в Интернете, проверяйте источники информации. Звоните своим реальным друзьям и уточняйте, что реально

происходит. Не становитесь сами распространителем непроверенных сведений. Практикуйте теле- и Интернет-диету: не сидите постоянно у экранов, заботьтесь о ком-то, поддерживайте близких, общайтесь с животными.

Не теряйте контакт с реальностью. Максимально объективно осознавайте степень своей эмоциональной включенности в происходящие события и меру своих возможностей повлиять на ситуацию. Не следует «объявлять военные действия», «принимать исторические решения», «планировать антитеррористические операции», если это не в сфере вашей компетенции.

Больше смотрите по сторонам: как играют на детской площадке малыши; возвращаются домой школьники... Обращайте внимание, что открыты магазины, ходит транспорт, есть электричество, вода и газ...

Сохраняйте привычный ритм жизни: вовремя кушайте, ложитесь спать, решайте бытовые вопросы, эмоционально включайтесь в жизнь родных и близких.

Максим ПРОЦЕНКО, психолог

Цінуймо, що в нас є!

✘ Так уже повелось, що часто-густо нам важко догодити, ми всім незадоволені, все нам не так... Звідки це нескінченне невдоволення всім, що нас оточує? І де той омріяний час, коли ми всім будемо задоволені? І чи це взагалі реально? Може, завжди щось буде не так? А життя тим часом минає, і його не зупинити, не повернути...

Невже ми так влаштовані? Ніколи не цінуємо те, що в нас є, а тоді ловимо себе на думці: «От раніше все було краще, а ми не помічали, не насолоджувалися, не цінували». Ми витрачаємо дорогоцінний час на внутрішнє незадоволення та претензії до себе, до оточуючих, до світу. Від таких думок отримуємо лише

розчарування та смуток. А тоді вирішуємо, що наступного разу все буде інакше. На жаль, потім усе повторюється, і знову такі самі думки, почуття, настрої...

Чому ж так буває? Що заважає нам цінувати те, що ми маємо зараз?

В основі всього – наша людська природа, від якої нікуди не втечеш. Людина настільки суперечлива, що їй важко прийняти цінність чогось, доки вона його не втратить. Або ж не порівняє, як було «до» і як стало «потім». І лише усвідомивши, наскільки стало гірше, ми розуміємо, наскільки раніше було добре. Нам важко визначити ступінь задоволення, щастя, радості лише через позитивний досвід. Частіше ми це усвідомлюємо через біль та страждання. І чим більша наша втрата, тим більшу цінність вона потім набуває.

Ще наша людська сутність полягає в тому, що ми дуже швидко до всього звикаємо. Приміром, ми про щось палко мріємо, і ось наша заповітна мрія здійснилася. Замість того, щоб усвідомлювати своє щастя, вже дуже скоро нам починає здаватися, що інакше і бути не могло: те, що стає нормою, швидко втрачає свою цінність. І ось ми знову прагнемо чогось недосяжного і страждаємо, забуваючи про те, що у нас уже є.

Наступне важливе питання – а яка наша самооцінка? Якщо ми не цінуємо себе, то все, що у нас є, також не матиме для нас цінності. І порівнюючи себе з іншими, ми будемо підживлювати свої комплекси, котрі породжують розчарування в житті і озлобленість на весь світ.

Не варто озиратись на інших. Це безглуздо, адже людей навколо дуже багато, всі вони різні, у кожного є щось своє, особливе, притаманне лише йому. І замість того, щоб витратити душевні сили і час на заздрощі, краще розвивати свої сильні сторони.

Ставлення людини до себе, до того, що вона має, до життя загалом залежить від психологічного налаштування, а не від фізичного стану, кількості наявних кінцівок, хорошого чи поганого зору чи слуху.

Як це не парадоксально, багато людей з обмеженими можливостями нерідко більше цінують те, що мають, аніж здорові люди. І як результат значно щасливіші за тих, хто не

обділений долею. Найважливіше, що є у людини, – це її здоров'я. Інколи для того, щоб звернути на нього увагу, нам треба його втратити хоча б на деякий час. Страждаючи фізично і морально, ми нарешті усвідомлюємо цінність здоров'я. На жаль, нерідко буває вже пізно...

У народі кажуть «Що маємо, – не цінуємо, втративши, – жалкуємо». Нам взагалі властиво жалкувати за тим, що ми втратили. Тому необхідно берегти те, чим ми володіємо, а не фокусуватися на тому, чого немає. Так само важливо розвивати свої достоїнства, а не безглуздо сумувати над своїми недоліками.

Напевне у вас є багато такого, що ви не помічаєте, недооцінюєте, а то й взагалі знецінюєте. Спробуйте усвідомити, що багато хто мріє про те, чим ви володієте. І те, що для вас є нормою, може видаватися справжнім багатством в очах інших людей. Тож, може, настав час відчути себе справді багатую і щасливою людиною?!

Давайте зробимо простеньку вправу. Щоб усвідомити свої «багатства», візьміть аркуш паперу і напишіть туди все, що ви цінуєте у своєму житті. Це можуть бути люди, котрі вас оточують: ваші рідні, друзі, колеги. Обставини і можливості: робота, хобі, житло, подорожі, спорт. А ще ваші якості, вміння, знання, думки, зовнішність, вчинки, здобутки – абсолютно все, що є для вас важливим. Корисно запитати у оточуючих, що у вашому житті вони розцінюють як справжні цінності та які ваші якості варті поваги. А тоді вам залишиться тільки усвідомити, скільки у вашому житті є такого, за що ви можете подякувати Богу, долі, провидінню... А ще – повірити і прийняти свою цінність для оточуючих. І якщо настане момент, коли вам знову захочеться себе пожаліти, подратуватися тим, чого ви не маєте, позаздрити іншим, швидше діставайте свій «чарівний» список, щоб перечитати його і розширити.

Буває так, що за невмінням цінити себе та те, що є в житті хорошого, стоять більш глибокі психологічні проблеми, впоратися з якими самотужки складно чи навіть неможливо. Таким людям можна поради́ти звернутися до психолога чи

психотерапевта, щоб пропрацювати ці труднощі разом із фахівцем.

Недаремно кажуть: Ми не цінуємо те, що у нас є... Ми цінуємо те, чого у нас немає... І переоцінюємо те, чого у нас, можливо, ніколи не буде... Ми не гідні більшого, якщо не цінуємо наявне... Тільки коли ми цінуємо те, що у нас є зараз, ми здатні змінити це на краще і отримати набагато більше!

Цінуйте себе і те, що подарувала вам доля! Будьте щасливі!

Юлія ТОЛОЧКО, психолог
З питань безкоштовних психологічних
консультацій звертайтеся у наш Центр