

ЖИЗНЬ В СОСТОЯНИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ. РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ



НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ И ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

- **Неопределённость** — это психологическое последствие дефицита информации, характеризующееся развитием тревоги. Тревога является закономерной психологической реакцией в случае, если индивид находится в ситуации ожидания и неопределённости, недостаточности информации, необходимой для осуществления прогноза развития событий
- **Возрастные кризисы** — это периоды, когда человек переходит на качественно новый этап жизни, а существование по старым правилам становится затруднительным по ряду причин. В такие моменты человек сталкивается с новыми обстоятельствами, которые порождают у него незнакомые прежде мысли и чувства и тем самым выбивают из привычного русла.
- Таким образом, неопределённость связана с общим состоянием кризисных ситуаций, а возрастные кризисы — это конкретные периоды перехода на определённые этапы развития.

СОСТОЯНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ – ЭТО НОРМА?

- состояние неопределённости — это неотъемлемая часть жизни
- Весь мир и Россия в частности, столкнулись с новыми вызовами, которые теперь принято называть «Периодом неопределенности».
- Это ситуация, когда человек, не может самостоятельно повлиять на происходящие события, не понимает, когда, как и с какими последствиями они закончатся. Как на нём это отразится, и что, собственно говоря, он должен предпринять, и как себя вести.
- Неопределенность - тревожность, напряжение

Причины тревожности в этом случае самые разные:

- - Тревога за близких (демобилизированных)
- - Вынужденное отсутствие «кормильца», непонимание «как жить дальше»
- - Неоднозначное отношение к происходящим событиям «непринятие»
- - Проблемы с детьми (и подростками)
- - Нагнетание ситуации в СМИ
- - Потеря работы
- - Перемещение из мест привычного проживания (беженцы из мест военных действий, стихийные бедствия) и многое другое.

КАКОВЫ ЖЕ СИМПТОМЫ ТРЕВОГИ?

- Развивается психическое напряжение
- повышается уровень бодрствования и сверхконтроль: страх будущего
- Чрезмерные опасения и беспокойство по мелочам, суетливость.
- Ощущение взвинченности и пребывание на грани срыва;
- Тревожные ожидания, эмоциональная лабильность (конфликтность);
- Инсомния (затруднения при засыпании и прерывистый сон);
- Нарушения концентрации внимания и ухудшение памяти.
- Полисистемные симптомы вегетативной дисфункции
- Повышенная утомляемость
- Мышечное напряжение (боль)

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ

- *Решение проблем (возвращает чувство контроля)*
- *Поощрение позитивной деятельности*
- *Управление реакциями: техника заземления, дыхательные упражнения*
- *Конструктивные контекстуальные диалоги, направленные на результат*

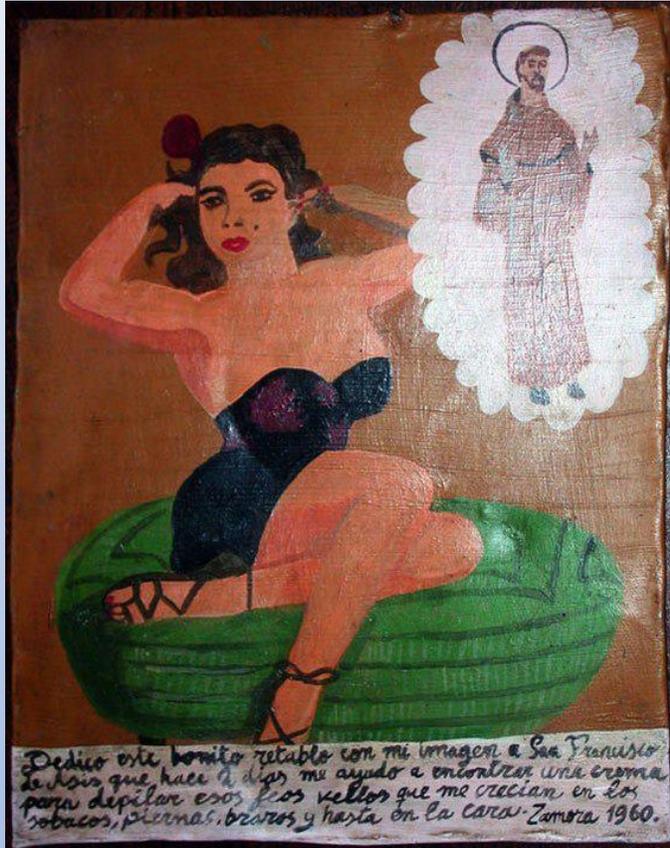
Решение проблем

техника помогает сформулировать проблему и определить цель, при помощи мозгового штурма найти несколько способов ее решения, оценить эти решения и выбрать то из них, которое будет наиболее полезным



Продолжающийся стресс и давление «сделай что-нибудь» может затруднить способность отступить на шаг и подумать о том, как лучше всего справиться с ситуацией. Наличие систематического способа решения проблем помогает решать свои проблемы более эффективно, восстановить чувство контроля и повысить самооффективность.

Решение проблем – формулировка проблемы и определение ее принадлежности



Посвящаю это прекрасное ретабло с моим изображением Святому Франциску Ассизскому за то, что пару дней назад помог мне найти крем для депиляции всех этих некрасивых волос под мышками, на ногах, руках и даже на лице. Самора, 1960

Шаг 1. Сформулируйте проблему и определите, чья она

- формулировка проблемы, над которой вы собираетесь работать, настолько ясно, насколько это только возможно.*
- если ваша проблема сложная, давайте посмотрим, нельзя ли ее разбить на выполнимые части.*
- ключевой момент — сфокусироваться на одной единственной части за раз и не соскользнуть на другие части большой проблемы или другие проблемы.*
- записать формулировку*
- определить принадлежность проблемы*
- если Вы выбираете проблему, которая принадлежит кому-то другому, стоит выбрать другую проблему, над которой можно было бы поработать.*

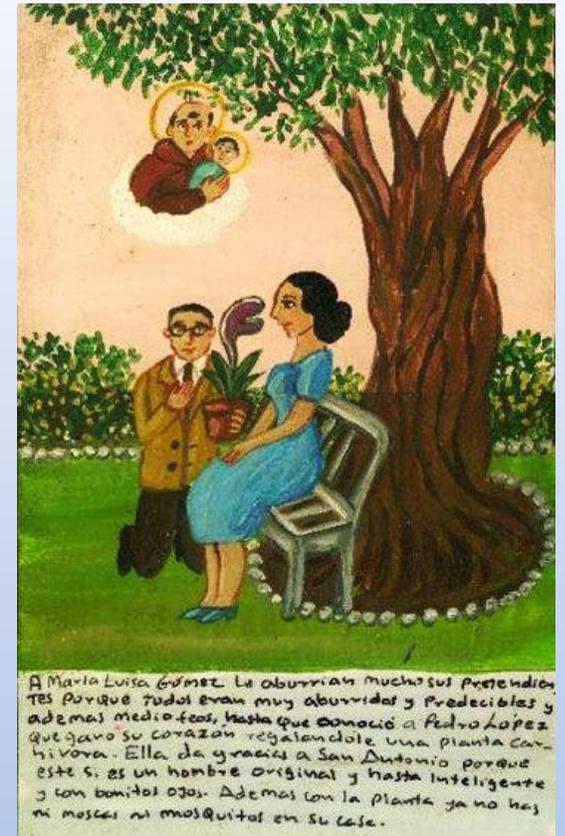
Решение проблем – постановка цели

Шаг 2. Установите цель

Чего Вы хотите и в чем нуждается, а также чего опасаетесь и о чем тревожитесь. Многие люди способны легко определить проблемы, но не продумывают при этом, каких изменений хотят и о чем именно они волнуются. Определение «нижележащих», подспудных, скрытых потребностей позволит Вам решать проблему более эффективно. Утверждения, начинающиеся с «я хочу...», «я нуждаюсь...», «я боюсь...» и «я обеспокоен тем, что...», могут быть весьма полезны.

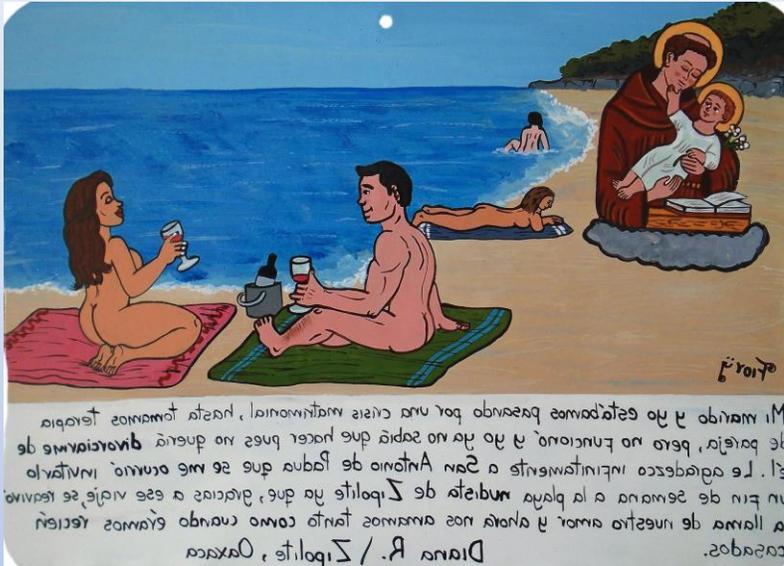
Вы определили проблему, с которой хотите поработать. Сейчас вам нужно решить, чего вы действительно хотите – что, по-вашему, должно случаться или стать иначе, или по поводу чего именно вы беспокоитесь.

Например, если Вы говорите, что Ваш дом слишком тесен, но семья пока не готова к переезду, вы можете попробовать заглянуть по ту сторону названной проблемы, чтобы определить, чего Вы действительно хотите (например, «Я хочу больше времени проводить наедине с собой» и «Я нуждаюсь в большей приватности»)



Марии Лусии Гомес очень докучали ухажеры. Все они были скучны, заурядны и даже придурковаты. Но в один день она повстречала Педро Лопеса. Он покориł её сердце, подарив ей плотоядное растение. Мария благодарит Святого Антония, что повстречала такого необычного и умного мужчину, да ещё и с красивыми глазами. К тому же благодаря растению у неё дома больше нет мух и комаров.

Решение проблем-поиск решений



Шаг 3. Устройте мозговой штурм

Значимыми могут быть следующие типы вариантов решений:

- Способы умиротворения самого себя
- Действия, осуществляемые над частями проблемы, которые поддаются контролю
- Полезные вещи, которые говорятся самому себе
- Решения, которые разрабатывают или строятся на вещах, которые уже помогли
- Способы, которыми человек решал это в прошлом
- Способы изменения ситуации
- Формирование новых навыков для затруднительных ситуаций
- Получение помощи и поддержки со стороны других людей
- Получение помощи от служб

У нас с мужем наступил кризис супружеской жизни. Мы обращались к семейному психотерапевту, но это не помогло. Я не хотела разводиться с ним, но совершенно не знала, что делать. Благодарю Святого Антония Падуанского, который надоумил меня пригласить мужа на нудистский пляж в Сиполите на выходные. Эта поездка заново разожгла пламя нашей любви, и теперь мы любим друг друга также сильно, как когда мы только поженились.

Диана Р.
Сиполите, Оахака

Решение проблем-оценка и выбор лучшего решения

Шаг 4. Оцените решения и выберите лучшие

- Пересмотрите каждое из возможных решений и обдумайте позитивные и негативные последствия.
- если необходимо, поразмышляйте над всеми за и против каждого варианта.
- Совершайте маленькие шаги и определяйте нереалистические планы действий. Решения, должны быть действенными, практичными и полезными (даже если только частично) в решении проблемы.
- Определить, какие шаги Вы предпримите в ближайшее время. Чтобы убедиться, что решение выполнимое, запланируйте конкретный день и время осуществления решения, а также подумайте о необходимой для этого помощи и любых возможных препятствий, которые Вы можете предвидеть.



Поощрение позитивной деятельности – техника, которая помогает запланировать и реализовать позитивную, приносящую удовольствие или значимую деятельность для того, чтобы улучшить настроение и способствовать восстановлению чувства контроля.



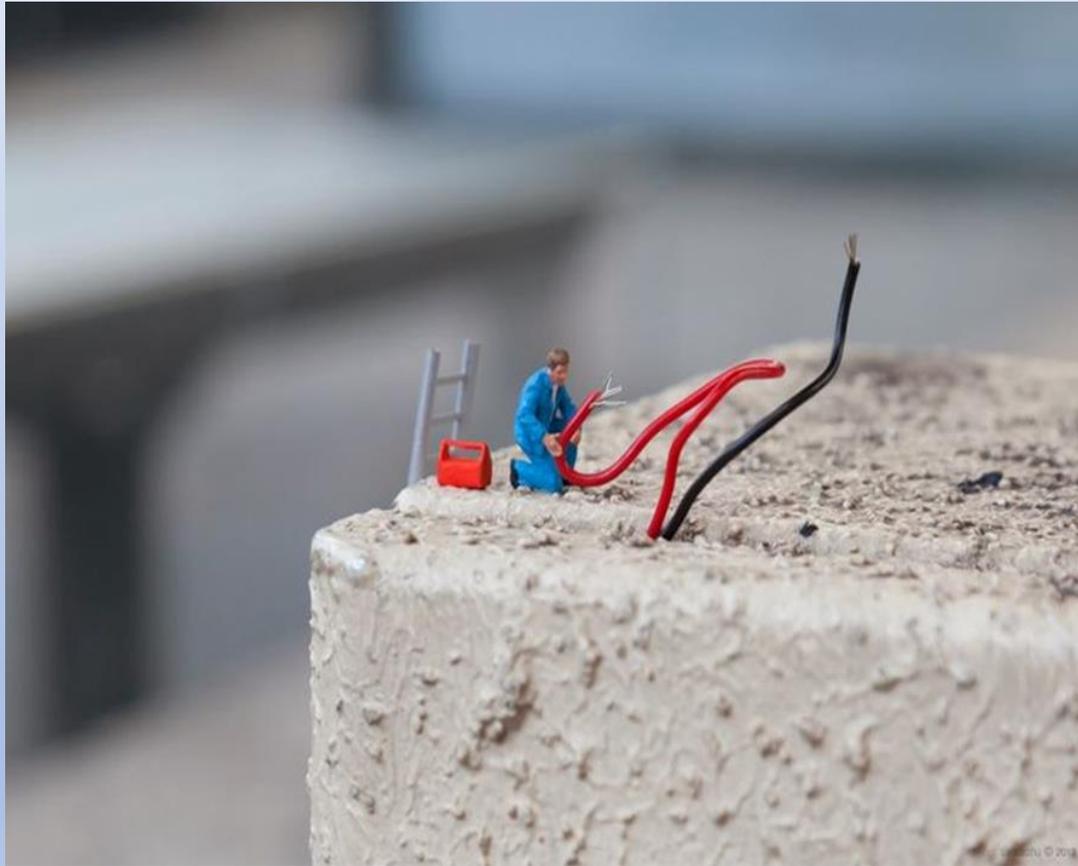
Ситуации неопределенности часто прерывают нормальную обыденность и ту деятельность, которая дает человеку чувство смысла, контроля и удовольствия. Определить, запланировать и внести в график, реализовать позитивную, приятную или значимую деятельность, помогает восстановить нормальный образ жизни, улучшить настроение и восстановить чувство контроля.

Поощрение позитивной деятельности – определите и запланируйте одну или более активностей

- Шаг 1. Определите и запланируйте одну или более активностей
- Шаг 2. Внесите выбранную деятельность в календарь



Управление реакциями – техника, позволяющая побороть или уменьшить болезненные физические и эмоциональные реакции на неприятные ситуации.

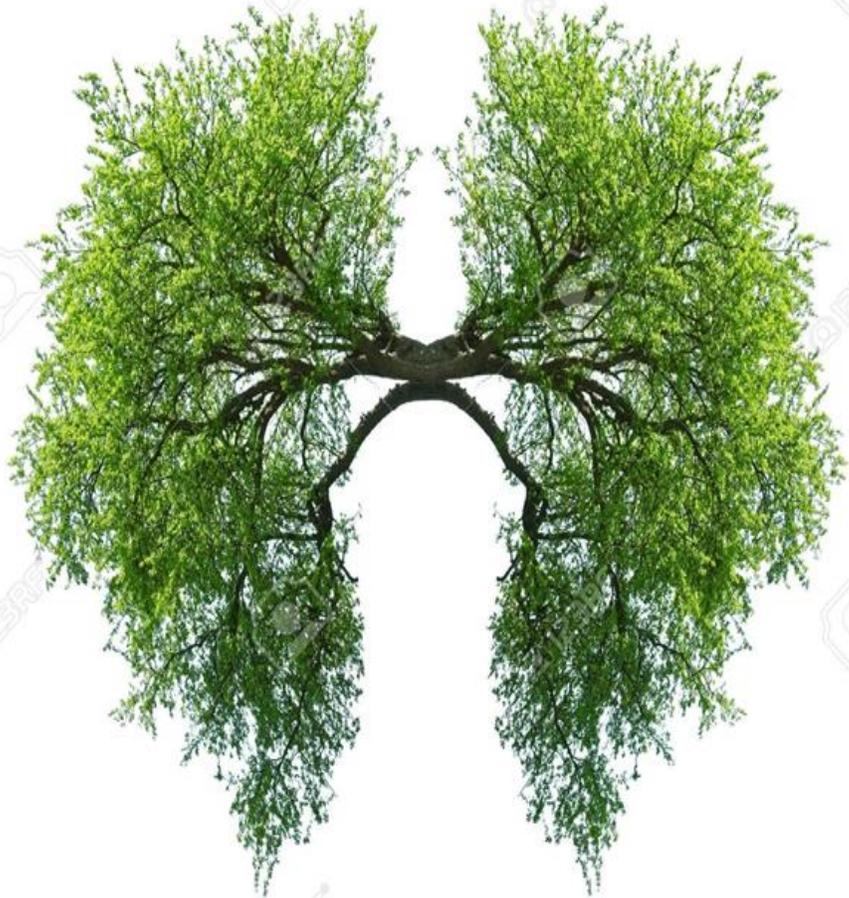


Сталкиваясь с переживаниями в связи с бедствием, напоминаниями-триггерами и текущим стрессом жизненных перемен, люди часто испытывают физические и эмоциональные реакции. Эти реакции могут отрицательно сказаться на настроении, принятии решений, межличностных отношениях, исполнении ежедневных обязанностей и физическом здоровье.

Техника заземления:

- Внимательно посмотри вокруг и найди:
 - - 5 вещей, которые ты можешь увидеть
 - - 4 вещи, которые ты можешь потрогать
 - - 3 вещи, которые ты можешь услышать
 - - 2 вещи, которые ты можешь понюхать
 - - 1 вещь, которую ты можешь попробовать
- *Эта техника называется «граундинг», «заземление» и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне: бросить разуму «мячик» - значит отвлечь от фиксации на неприятных переживаниях. (переключаем мозг на визуальные, тактильные, слуховые, обонятельные, вкусовые ощущения)*

Дыхательные упражнения



. Успокаивающий навык — контроль дыхания.

- ✓ Устройтесь поудобнее, обратите внимание, чтобы руки и ноги не были скрещены, а в теле не было напряжения. Позвольте вашим стопам соприкоснуться с полом так, чтобы вы ощущали, как пол поддерживает вас. Держите глаза закрытыми или открытыми, в зависимости от того, как для вас комфортнее.
- ✓ Медленно вдохните через нос, с закрытым ртом, считая до пяти. Сфокусируйтесь на расширении в области живота, когда вы медленно вдыхаете.
- ✓ Сделайте паузу на пять секунд.
- ✓ Выдохните медленно через нос или рот, считая до семи. Произнесите мысленно успокаивающее слово, когда вы выдыхаете, например: «Споко-о-ойно».
- ✓ Теперь выполните эту последовательность самостоятельно, в собственном ритме, пять циклов дыхания, и вернитесь к своему обычному способу дышать.

Если мы, взрослые, нередко чувствуем себя потерянными в существующих условиях, то как чувствуют себя дети?



ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ

- ***1. Визуализация информации***
- ***2. Признайте то, что мы не все знаем и не все понимаем, объясните это ребенку и дайте возможность выразить это***
- ***3. Не бойтесь говорить с ребенком о чувствах, но не сосредотачивайтесь на плохом***
- ***4. общение не через прямые команды, а учетом потребностей ребенка***

*Грусть-тоска меня съедает,
На душе ненастье.*

Вдох глубокий помогает (делаем вдох)

Пережить несчастье.

- *Поглядите, сегодня я злой,
И никто не играет со мной.
Я ногами топчу, кулаками
стучу,
Потому что сегодня я злой.*

- *Страшно очень. Что
случилось?
Так со мною в первый раз.
Сердце так
заколотилось,
Словно выпрыгнет
сейчас!*

ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ПРОИСХОДЯЩИХ СОБЫТИЯХ ОЧЕНЬ ВАЖНО

- Этим Вы решаете сразу ряд задач:
 - даёте ребёнку адекватную картину происходящего (точку зрения, принятую в Вашей семье);
 - создаёте ощущение, что он — равноправный член семьи, от которого не скрывают, что происходит;
 - снимаете тревожность и даёте ребёнку опору в непонятной для него ситуации.