|  |
| --- |
| **C:\Users\user\Desktop\тревога.jpg Что делать при тревоге: несколько полезных подсказок** |
|  |
| Что делать, когда изменить что-то не в наших силах? Когда тревога и слабо контролируемый страх нарастает с каждым днем? Когда чувство стабильности испаряется, как влага из почвы в жаркий летний день после дождя? Ответ до банальности прост: подстроить свою жизнь под сложившиеся обстоятельства, добавив предсказуемости.  Сделать это вполне возможно, но для начала необходимо разобраться, каким образом это осуществить. Усилием воли здесь не обойтись. К тому же, усилия воли у нас ограниченный запас. Это связано с работой головного мозга, в частности, коры лобных долей и передней поясной извилины. Это они отвечают за то, заплачете вы или сдержитесь, съедите лишнюю шоколадку или нет, повысите голос на ребенка или спокойно, в двадцать пятый раз, будете продолжать объяснять, почему нельзя рисовать на обоях, и почему, вдруг, вы держались, держались, а потом вас охватила тревога, а досталось мимо проходящей кошке. Поэтому, усилие воли оставьте на потом, вооружайтесь блокнотом и ручкой, будем учиться справляться с трудностями и выходить из тревожности и страхов.  Как же быть? Как помочь себе и близким в этой сложнейшей, внезапно сложившейся обстановке? Для начала, необходимо разобраться, как устроены механизмы работы психики, связанные с тревогой и страхом.  Итак, когда появляется информация о катастрофических происшествиях, с серьёзными последствиями (в нашем случае о пандемии короновируса), у любого здравомыслящего человека появляется чувство тревожности, связанное с нарушением безопасности – это условие выживания любого живого существа. Так как мы существа разумные (читай, «обладающие мышлением»), для того, чтобы определить степень опасности и выработать стратегию поведения, которое должно сохранить нам жизнь и, желательно еще и более-менее комфортные условия проживания, наш мозг пытается выстроить полную картину сложившейся ситуации. Если полноты этой картины нет, мозг пытается достроить недостающие части информации. Это происходит несколькими способами:   1. Человек начинает додумывать эту информацию, основываясь на имеющимся у него опыте. И зачастую, опыт этот не имеет ничего общего с предметом исследования. 2. В другом случае, человек пытается получить новую, неизвестную ему информацию, и очень часто, ищет её там, где она вовсе не соответствует действительности (например, по TV, в соцсетях, в интернете и пр.), Просто, это привычный источник, и человек этому источнику всецело доверяет. Либо начинает доверять, так как имеет давние страхи или тревоги, с которыми не в силах справиться. 3. Другой вариант, когда человек имеет те или иные убеждения, относительно данной темы. В этом случае, он всеми способами будет искать информацию с подтверждением своим убеждениям. А когда найдёт – будет ей доверять безоговорочно. А ведь чем чаще он будет видеть эту информацию, тем больше будет нарастать его тревога. 4. В случае, если у человека присутствует критическое мышление (это когда получая информацию, он перерабатывает её: подвергает критике и проверке, находит альтернативные источники, поддвергает всё логическому объяснению), тогда он будет добывать информацию из достоверных источников по теме (официальные порталы с высокой доказательной базой).   При использовании любого способа получения информации человек реагирует на нее тремя типами поведения:   1. **«Бей»** (когда начинает доказывать/рассказывать, как надо поступать/ чего надо/не надо делать, либо агрессивно реагирует (что-то вроде “как меня это достало!» «Вы что не понимаете истины?» и так далее) - это проявление паники. 2. **«Беги»** (когда человек делает вид, что проблемы не существует) – это в конечном счёте все равно приведёт его к панике. 3. **«Замри»** (когда человек ничего не делает, занимая позицию наблюдателя и выполняет при этом предписанные законом действия.) В панику он не впадает.   Достроив информацию  и приняв решение об использовании какого-либо типа поведения, у человека либо зарождается тревожность и страхи, либо нет.  **Как зарождается тревожность и страхи?**  Во-первых, если рассматривать мышление человека с точки зрения пирамиды потребностей А. Маслоу, многие потребности на тех или иных уровнях, при складывающихся проблемах, выпадают. Эта тема требует отдельного очень детального освещения, не будем сейчас на ней останавливаться. Но тот факт, что в жизни человека, в сложившихся обстоятельствах, очень много стало недоступным, отрицать уже невозможно. И это очень сильно бьёт по спокойствию, вызывая много тревоги.  Во-вторых, стабильность сейчас стала чем-то из области фантастики. Надо сказать, что это чувство – стабильность, вообще весьма иллюзорно. Настоящая стабильность кроется в нашем мышлении  и уровне ответственности. И это тоже отдельная тема. Но факт остается фактом. Сомневаюсь, что найдутся ещё те, кто будет его отрицать: стабильности сейчас нет ни у кого, на каком бы уровне развития он не находился.  Возникает резонный вопрос: что делать? Вот об этом стоит сказать поподробнее. Все пункты ниже необходимо прописать, именно ПРОПИСАТЬ.  К сожалению, то что мы не записываем, очень быстро забывается.  1. Первое, что необходимо сделать, это определить, какие ваши потребности страдают (финансовые, потребность в безопасности, в социальных контактах и пр.)  2. Следующее, что нужно будет сделать -  это определить свои страхи: чего конкретно вы боитесь (самой болезни, остаться без денег, боитесь неизвестности или чего-либо ещё).  3. Далее необходимо исходя из информации п.1 и п.2, разработать стратегию поведения. Если тревожности не высокая, достаточно будет следующего:  - относительно потребностей: распределить ресурсы (финансовые, эмоциональные);  - относительно страхов: определиться как вы будете себя вести в обществе, чтобы не испытывать перманентное чувство страха;  - высыпаться, ложиться до 23:00, спать не менее 7-8 часов в сутки. Недосыпание влияет на благополучие человека и качество его жизни. Телевизор и смартфоны стимулируют мозг, затрудняя таким образом засыпание. Создайте для себя тихое и спокойное пространство, и избегайте перед сном использования телевизора и телефона;  - занятия спортом, хотя бы даже дома, очень помогают справиться со стрессом. Движение полезно для организма и для физического состояния человека. Регулярная физическая активность улучшает настроение и сон, добавляет энергии, и уже доказано, что при легких депрессиях физические упражнения по эффективности не уступают антидепрессантам;  - составьте список дел, желательно в той последовательности, в какой планируете их выполнять, определив дедлайн (уборка, рассхламление, игры с детьми и прочее). Не забудьте добавить сюда помощь в обучении своим детям, ведь дистанционное обучение достаточно объемная работа;  - следует позаботиться о сбалансированном и здоровом питании, с большим количеством разных овощей и фруктов. Доказано, что это тоже улучшает настроение. Стимулирующие вещества, напр., сахар, кофеин и алкоголь лишь усугубляют чувство тревоги и стресс, и вызывают апатию. Использование продуктов с высоким содержанием жира или большим количеством углеводов влияет на уровень сахара в крови, что может вызывать чувство усталости;  - каждый день поощряйте себя за выполненные задания из списка.  Если тревожность уже вышла из-под контроля, тогда лучше обратиться за помощью к психологу. Сейчас это вполне доступно: онлайн консультация в любом удобном для вас Messenger.  В любом случае, старайтесь избегать обилия сваливающейся на вас информации: из телевизора, соцсетей, от других людей и пр. И, конечно, не впадайте в тип поведения «бей», задавайте себе критические вопросы: откуда эта информация, логична ли она, обращайтесь к достоверным источникам.  Надеюсь, вам будет полезна эта информация и рекомендации и вы ею воспользуетесь себе во благо. В любом случае, время – это самый дорогой ресурс, и пользоваться им нужно очень внимательно..  В любых трудных ситуациях, я говорю себе, что «вечно это длиться не может», меня это очень успокаивает, чего и вам желаю. Все мои рекомендации очень рабочие, главное ими пользоваться, а не искать оправдания, почему не получается. Поэтому закончить своё повествование хочу одной из моих любимых фраз: желание – 1000 возможностей, а нежелание – 1000 причин! |

**Уважаемые родители!**

Хотите вырастить одаренного ребенка? В помощь вам — **советы** американского педагога и психолога Дэвида Льюиса, обобщившего опыт тысяч семей, где имеются одаренные дети.

- Я отвечаю на все вопросы ребенка, насколько возможно терпеливо и честно.

* Серьезные вопросы и высказывания ребенка я воспринимаю всерьез.
* У нас в квартире стоит витрина (стеллаж, стена и т.п.), на которой ребенок может демонстрировать свои работы.
* Я не ругаю ребенка за беспорядок в комнате или на столе, если это связано с творческим занятием и работа еще не закончена.
* Я предоставил ребенку комнату или специальный уголок исключительно для самостоятельных творческих занятий.
* Я показываю ребенку, что он любим таким, какой он есть, а не за его достижения.
* Я предоставляю ребенку посильную возможность в проявлении заботы.
* Я помогаю ребенку строить его планы и принимать решения.
* Я стараюсь показать ребенку интересные места.
* Я помогаю ребенку улучшать результаты его работы.
* Я помогаю ребенку нормально общаться с детьми и рад видеть их у себя в доме.
* Я никогда не говорю ребенку, что он хуже других детей.
* Я никогда не наказываю ребенка унижением.
* Я покупаю ребенку книги, связанные с его интересами.
* Я приучаю ребенка мыслить самостоятельно.
* Я приучаю ребенка к чтению с детства.
* Я пробуждаю фантазию и воображение ребенка.
* Я нахожу время, чтобы каждый день побыть с ребенком наедине.
* Я позволяю ребенку принимать участие в планировании семейного бюджета.
* Я никогда не ругаю ребенка за неумение и ошибки.
* Я хвалю ребенка за учебную инициативу.
* Я учу ребенка свободно общаться с взрослыми любого возраста.
* Я позволяю ребенку играть со всяким хламом.
* В занятиях ребенка я нахожу достойное похвалы.
* Не существует тем, которые я совершенно исключаю для обсуждения с ребенком.
* Я помогаю ребенку быть личностью.
* Я помогаю ребенку находить заслуживающие внимания телепрограммы.
* Я никогда не отмахиваюсь от неудач ребенка, говоря: «Я это тоже не умею».
* Я верю в здравый смысл ребенка и доверяю ему.

Если вы согласны с 20% этих советов, то вам необходимо срочно подумать над остальным.

Если советы устраивают вас и соответствуют вашей программе воспитания на 50% у вас все должно получиться, у вас есть на это шансы.

Если вы выполняете эти советы на 90%, дайте больше свободы ребенку и себе.

