

## **ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ. АПТЕЧКА САМОПОМОЩИ В СИТУАЦИИ СТРЕССА**

Ни для кого не секрет, что все часто встречаются с эмоциональным напряжением, которое вызывает состояние стресса. Кроме того, воспитание детей требует усиленного внимания и ответственности, и также повышает уровень стресса у родителей/замещающих родителей. Воспитание детей – это та сфера, которая связана с постоянными изменениями, новыми вызовами, особенно в современном мире технологий и инноваций.

Навык преодолевать стресс самостоятельно помогает развивать резильентность и эмоциональную устойчивость, хорошо влияет на самого родителя-воспитателя, детей, на атмосферу в приемной семье, поддерживая дружеские отношения.

Реакция на стресс начинается с возбуждения нескольких систем в нашем организме, в том числе и вегетативной нервной системы (учащенное сердцебиение, высокое давление, изменение дыхания, напрягаются мышцы в теле), которая возникает при появлении эмоции на то или иное событие.

Каковы же признаки стресса?

Эмоциональные признаки стресса:

тревога

апатия

раздражительность

психическая усталость

Поведенческие признаки:

Избегание ответственности и взаимоотношений

Экстремальная или деструктивное поведение

Пренебрежение к себе

Плохая способность к суждению

Физические признаки:

Повышенная тревожность и беспокойство

Частые заболевания и простуды

Истощение

Употребление в большом количестве лекарств

Физическая слабость и жалобы на самочувствие

Наши эмоции обусловлены нашей оценкой самой ситуации и того значения, которое мы ей предоставляем. Наибольший стресс человек получает когда попадает в ситуацию, которую не может контролировать или влиять на нее. Тогда он имеет выбор сосредоточиться на проблеме, или на собственных эмоциях и реакциях и попытке их контролировать.

Существуют также близкие к стрессу психические состояния, к которым относятся синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости и фрустрация. Хронический стресс иногда приводит к истощению физических и духовных сил, и эмоциональному истощению.

## Что такое стрессовая ситуация?

Вспомните свое ощущение, когда приходит сообщение каком-то неожиданном событии? В таких случаях, кружится голова, учащается сердцебиение, поднимается давление и потеют ладони. Так работает наша система реагирования на стресс. Адреналин помогает мобилизовать свои силы и подготовиться к новым вызовам в короткие сроки, но иногда после таких событий у человека нет сил и возникает апатия и усталость. Когда таких случаев много, возникает хроническая усталость, которая может стать угрозой для здоровья человека. Важно распознавать события или ситуации являются стрессовыми для вас - это поможет уменьшить негативные последствия для организма. Также важно научиться замечать стрессовое напряжение в себя и фиксировать сигналы такого состояния.

Стресс в умеренном количестве может быть полезным для здоровья человека, укрепляя иммунную и сердечно-сосудистую системы. Система реагирования на стресс помогает также избегать опасности и мобилизовать в быстрого ответа, но постоянный стресс опасен.

Можно выделить следующие стрессоры:

- ощущение отсутствия контроля над ситуацией, ее непредсказуемость;
- отсутствие достаточной информации для прогнозирования будущего;
- ограничены социальные связи, их частичная или полная потеря;
- негативные мысли о том, что ситуация только ухудшается.

Несмотря на такие серьезные последствия стресса, не все так фатально. Хорошая новость, в том, что мы способны управлять нашим мозгом и помогать себе в сложных стрессовых ситуациях. Например, в ситуациях которые вы не можете контролировать в целом, можно выделить то, на какие элементы вы можете влиять, и тогда почувствуете прилив сил и спокойствие. Вы также можете расширить сферы, которые приносят вам удовольствие: регулярно заниматься любимым хобби или совершать прогулки. Занятия спортом и дыхательные и медитативные упражнения могут пригодиться для улучшения настроения. В ситуациях где у вас не хватает, например, полной информации или данных, для прогнозирования будущих событий - старайтесь ставить больше вопросов. Например, возникла напряженная ситуация семье, старайтесь найти возможность пообщаться и больше задать вопросов и проверить свои гипотезы или опровергнуть их. Когда вы можете контролировать не все, а только небольшую часть ситуации, это помогает снизить уровень психологического стресса.

Распространены стрессовые факторы среди родителей-воспитателей:

- эмоциональные реакции детей;
- их поведенческие особенности;
- нехватка времени;
- многозадачность.

Симптомы стресса:

- переутомление;
- повышенное давление;
- повышенное сердцебиение;

плохой сон;  
раздражение;  
метания;  
скованность;  
забывчивость;  
расширенные зрачки;  
головная боль;

Болезни, которые могут возникать во время постоянного стресса: болезни сердца; ишемической болезни сердца и головного мозга; инфаркт; диабет; гипертония; аритмии; тахикардии; неврозы; бессонница; эмоциональное выгорание.

Итак, мы знаем, что стресс – это реакция организма на необычное или непредсказуемое событие, и обладая этими знаниями мы можем научиться уменьшать негативное влияние стресса на наш мозг и тело. Мы предлагаем несколько упражнений и советов противостояния стрессу, которые могут быть полезными для вас во время учебного процесса и не только, чтобы в конце дня можно было успокоиться и прийти домой без излишнего возбуждения и напряжения.

### **Первая самопомощь замещающему родителю сразу после сложной ситуации**

Что такое самопомощь?

Самопомощь – это первая помощь, которую человек в стрессовой ситуации оказывает себе самостоятельно, тем самым справляясь с проблемами и находя решение, без участия других.

*Задание 1:*

Выпишите на листочке или в блокноте, стресс и его факторы, наиболее часто встречающиеся в Вашей жизни?

*Задание 2:*

Выпишите на листочке или в блокноте, как вы реагируете на стресс? (болит голова, напряжение в горле и т.д.)

*Задание 3:*

Нарисуйте фигуру человечка. Закрасьте зоны вашего тела, где вы чувствуете напряжение во время стрессовых ситуаций.

Отметьте также, где вы чувствуете: сильное напряжение, боль, дискомфорт.

*Задание 4:*

Определите ситуации в течение последней недели, которые были для вас стрессовыми.

Отмечайте в течение дня такие ситуации. Попробуйте заметить "как вы реагируете на стресс".

И заметьте на шкале от нуля до десяти, как вы чувствуете себя в таких стрессовых моментах жизни.

Ситуация \_\_\_\_\_  
От 0 (хорошо) \_\_\_\_\_ 10  
(возбужденно, раздраженно)

Выберите одну ситуацию, и наблюдайте за собственной реакцией в течение недели.

Заметили ли вы способ, с помощью которого вы преодолеваете стресс?

Ситуация \_\_\_\_\_  
Шкала от 0 – 10 как вы сейчас себя чувствуете  
От 0 (хорошо) \_\_\_\_\_ 10  
(возбужденно, раздраженно)

#### *Задание 5:*

Выпишите на листочке или в блокноте "Что мне помогает успокоиться в сложных ситуациях? Перечислите и пронумеруйте от 1–10 по важности.

например: звонок близкому человеку; выпить воды; подышать воздухом; поговорить с кем-то; послушать музыку; дышать осознанно; ... .

#### *Задание 6:*

Выпишите на листочке или в блокноте 10 приятных дел, которые приносит вам удовольствие и расслабление?

#### *Задание 7:*

Выпишите 5 шагов (дел), которые вам помогают сосредоточиться и преодолеть стресс, используя предыдущие 6-е и 7-е задание?

Задайте себе вопрос, что я могу сейчас сделать, чтобы позаботиться о себе?

Задайте себе вопрос, что я могу регулярно делать приятного для себя, чтобы заботиться о себе и наполняться силой и энергией.

### **Памятка «Что делать во время стресса»**

*Способы борьбы со стрессом:*

пойти в безопасное место;

умываться холодной водой;

открыть окно со свежим воздухом;

попробовать переключить внимание (выйти в другое пространство);

техника силы мысли, подумать о чем-то хорошем;

массировать голову;

теплое питье, чай;

выпить стакан воды;

обняться с приятным человеком;  
физические упражнения (сжимать кулаки);  
щелкать ручку;  
пойти в спортзал и побить грушу;  
съесть волшебную конфетку;  
увидеться с приятным человеком;  
медитация и считать слонов мысленно;  
поиграть в дартс и боулинг;  
увидеться с приятным человеком;  
сухой бассейн (поплавать движениями);  
записать на листочках негатив;  
отдохнуть и организовать приятный разговор;  
слушать аффирмации;  
купить цветы;  
освободиться от неудобной одежды;  
посуду бить;  
использовать спрей с водой для лица;  
аутотренинг в наушниках или музыка;  
навести порядок, прибраться;  
спеть;  
покричать;  
станцевать;  
улыбнуться к себе в зеркале;  
пройтись вокруг школы, прогуляться;  
поговорить с человеком, которому доверяете (психолог, коллега);  
пойти на массаж;  
заказать что-нибудь вкусненькое (пиццу)

...

Внимание! Если вы используете только одно или два решения в различных стрессовых ситуациях, это может привести к получению "плохих" привычек, или зависимого поведения (например расстройства питания, употребления никотина, алкоголя и др.). Если обстоятельство и ситуация повторяется, а предыдущие советы не помогают это повод пойти к специалисту (психологу, супервизору).

*Помните!* Поведение и ежедневные привычки, которые укрепляют здоровье, включают регулярные физические упражнения, контроль над вредными привычками как курение и употребление алкоголя, здоровое питание, регулярное медицинское обследование и умение управлять стрессом. Ежедневно пользуясь аптечкой ресурсов, мы формируем навыки, которые помогают преодолевать стресс, развивать самоконтроль и влиять на принятие решений. Один из помощников вам станет наблюдение за собой и своими привычками в течение дня и выполнения упражнений из аптечки ресурсов.

Не стоит ожидать, что такие упражнения могут решить сложные ситуации, но они могут помочь овладеть психологическим состоянием.