

Родительство: управление стрессом и гневом в период коронавирусного кризиса

Стресс и длительный гнев могут поставить под угрозу вас и вашу семью. Что с этим можно сделать?



Родительство: управление стрессом и гневом в период коронавирусного кризиса

Стресс - это нормальная реакция на изменения и проблемы, вызванные кризисом коронавируса. Как любой длительный процесс он становится утомительным и может повлиять на вашу способность нормально функционировать и справляться с фрустрацией. Если вы чувствуете себя более эмоциональным и раздражительным, чем обычно, вот несколько способов управления гневом, которые могут помочь.

Борьба с гневом в период коронавирусного кризиса

Изменения в нашей повседневной жизни могут быть очень стрессовыми. Когда вы добавляете к этому чувство неуверенности, опасения относительно здоровья и финансов, отсутствие контроля и перегрузку задачами, которые нужно выполнить, это может привести к печальным, изнурительным и чрезвычайно стрессовым результатам. Когда уровень стресса повышается, вы можете плохо себя чувствовать; испытывая при этом учащенное сердцебиение, головные боли, проблемы с пищеварением или со сном. Вы устали, у вас почти нет времени на себя, и вы сталкиваетесь с множеством сложных запросов, связанных с работой, домашними делами, потребностями детей. Иногда кажется, что вы балансируете на грани и уже не можете справиться с повседневной рутинной. В такой ситуации легко потерять терпение. Ребенок, который не слушается, разочарование по отношению к партнеру или разногласия по поводу ведения домашнего хозяйства, могут вызвать вспышку гнева.

Все родители иногда злятся. Гнев - естественная, человеческая эмоция, которая имеет и положительные стороны, особенно когда её энергия направлена на то, чтобы отстаивать свою точку зрения, или на дальнейшие перемены. Здоровое обращение с гневом позволяет вам на личном примере показать своим детям, как это работает, и научить их, как себя вести, когда они злятся. Тем не менее, гнев может иметь и отрицательные стороны, например, когда он часто возникает или становится неконтролируемым. Крики и потеря контроля усугубляют проблемы, вызывают конфронтацию и даже могут напугать детей.

Вот несколько шагов, которые могут помочь вам контролировать себя, когда вы злитесь, и направлять свой гнев в позитивное русло.

Шаг первый: остановитесь до вспышки гнева

Первым шагом в управлении гневом является умение распознать его на стадии зарождения, чтобы суметь остановить себя и успокоиться до возникновения вспышки, до того, как вы скажете или сделаете то, о чем потом пожалеете. Признаки надвигающегося гнева - это учащенное дыхание, повышенное сердцебиение, чувство огорчения или беспokoйства, потливость, напряженные плечи, сжатые челюсти, кулаки или расстройство желудка. Другой важный признак - когда появляются негативные мысли, которые усиливают и углубляют гнев. Примеры негативных мыслей: «Дети делают это с целью меня позлить» или «Мне всегда приходится делать все самому». Если вы распознаёте эти первые признаки, вам нужно прекратить то, что вы делаете в данный момент, и сказать себе, что, вероятно, вы очень злы.

Шаг второй: попытайтесь успокоиться

После того, как вы распознали первые признаки гнева и остановили его вспышку, вы можете попробовать разные способы, чтобы успокоиться:

- Дистанцируйтесь от источника гнева. Вы можете сказать вслух, что выходите из комнаты прямо сейчас, чтобы успокоиться, поскольку вы чувствуете, что вы очень злы. Таким образом, ваши дети поймут, что злиться - это нормально, и узнают, что они могут сделать, чтобы справиться с этим.
- Делайте глубокие и медленные вдохи, вдыхайте через нос и медленно выдыхайте через рот, одновременно вздыхая.
- Слушайте музыку, рисуйте, решайте кроссворды или любуйтесь красивым видом - учитесь осознавать то, что может помочь вам успокоиться.
- Примите душ или прогуляйтесь в одиночку (до 100 метров ...).

Шаг третий: Подумайте и поговорите о ситуации.

Когда вы успокоитесь, попробуйте еще раз подумать о том, что вас разозлило. Вы понимаете, почему вы так расстроились? Что вы можете с этим поделать? Что поможет вам отпустить это? При необходимости поговорите с вашим партнером и детьми о своем гневом. Расскажите им, что вы чувствовали, и что вы хотите сделать, чтобы справиться с этим.

Что делать, если вы плохо справляетесь со своим гневом?

Нам не всегда удается справиться с нашим гневом. Иногда вы можете потерять контроль, кричать или говорить то, о чем позже пожалеете. Это нормально, если такие вспышки случаются изредка. Когда это происходит, вы можете извиниться перед своими детьми или партнером за потерю контроля, но не за сам гнев. Скажите: «Я сожалею, что я кричал, я должен был отойти и успокоиться, прежде чем мы заговорили». Таким образом, вы отправите своим детям сообщение о том, что можно злиться, но вам нужно искать здоровые и позитивные способы борьбы с гневом. Если вам трудно справляться с гневом и постоянно контролировать свою реакцию, вам следует обратиться к профессионалу, который поможет вам составить личный план по управлению гневом.

Опасные ситуации

Если потеря контроля приводит к словесной или физической вспышке гнева - ваш ребенок может подвергнуться риску, даже если вы этого не хотите.

Если вы родители малыша, и чувствуете, что эмоции переполняют вас или вы теряете контроль, положите ребенка в безопасное место, даже если он плачет, и выйдите из комнаты, чтобы успокоиться. Попросите другого взрослого заменить вас.

Если вы родители маленького ребенка и чувствуете, что ярость захватывает вас, немедленно выполните следующие действия:

- остановитесь
- отойдите от своего ребенка и сделайте глубокий вдох.
- позовите кого-нибудь, кто сможет помочь вам успокоиться.

Важно: никогда не делайте больно ребенку. Каждый ребенок имеет право на безопасность и защиту.

Если вы начали злиться, что боитесь навредить своему ребенку, или если вы уже причинили ему боль, важно немедленно обратиться за помощью. Вы должны принять меры, чтобы ситуация не повторилась. **Позвоните на национальную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия и для детей, находящихся в зоне риска по телефону 1-800-220-000**, который доступен круглосуточно в выходные и праздничные дни. Или позвоните на горячую линию для родителей. Если ребенку нужна медицинская помощь, свяжитесь по горячей линии со своей Медицинской Организацией (Kupat Cholim).

Обращение за помощью требует смелости. Но это показывает, что вы любите своего ребенка и хотите для него самого лучшего, что вы берете на себя ответственность за ситуацию и хотите изменить ее для своей семьи.