



## Как родителям позаботиться о себе и снизить напряжение?

Когда мы летим в самолете, каждый раз проходим инструктаж, сначала надеть маску себе, а потом ребенку! Так и в любой ситуации сначала маску спокойствия и эмоционального равновесия надеваем на себя, а потом заботимся о ребенке.

Обычно мы живем в заданном ритме, двигаемся по привычной траектории и прислушиваемся к себе только тогда, когда что-то «ломается». Например, вы заболели, лишились сил, не получается достичь результата. Забота о себе включает понимание своих телесных и психологических потребностей, контакт со своими мыслями и чувствами, осознание своих возможностей и ограничений.

Первое, что следует сделать, это поставить себя в центр своей жизни. На первое место. Несмотря на наличие детей, мужа, жены, родителей и прочих близких людей. И это не эгоизм, это и есть забота о себе, ведь вы же все ровно выполняете все функции, что и раньше. Это норма. Помните! Если я не сумею позаботиться о себе, я буду бесполезен(а) для тех, кто рядом, а моя "забота" о них либо станет невозможной, либо будет фикцией из серии "догнать и причинить добро".

Как же снять это напряжение? Вот здесь-то и необходим такой ценный навык, как умение расслабляться, который важен для здоровья и благополучия каждого человека. Человек расслабленный — это, прежде всего, человек спокойный. Он не отвлекается на все подряд, не растрчивает зря свою энергию, не дёргается, не переживает, обретая состояние внутреннего спокойствия.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров: Сейчас я чувствую себя лучше. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться. Я могу управлять своими внутренними ощущениями. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякие беспокойства. Что бы ни случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее, чтобы избежать стресса. Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке. Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа "нет" и "не получается". Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

(Консультация составлена по материалам Центра развития семьи «ВЕСТА». Фонд президентских грантов. Онлайн-проект «Скорая родительская помощь»).