

Доброго часу!

Практичний психолог школи з радістю відповідає на ваші запитання та побажання, які ви анонімно довірили

«Скриньці Довіри».

Нагадуємо, що ви завжди можете звернутися по допомогу. Вас почують. Разом все подолаємо!

1. Хочу одягнути декольте, а мама не дозволяє...

Усі підлітки живуть за своїми правилами. І чим більше забороняти їм щось робити — тим ймовірність непослуху збільшується. Важливо поговорити з батьками, і пояснити чому саме хочеться вдягнутися саме так. Батьки теж пояснюють свої мотиви, чому заборона. Це як зимнім одягом. Наприклад, юні шанувальники моди вперто не хочуть носити шапки і шарфи, якщо це не є частиною їх "модних планів". Навіть взимку вони одягають на себе короткі порвані джинси. І так триває доти, доки вони не захворіють на грип або ангіну, після чого починають розуміти, що батьки дійсно мали рацію, коли просили їх одягатися тепліше. Тому варто обговорити це з кута потреби і необхідності носіння такого одягу, до яких наслідків це може призвести, чому батьки так хвилюються через це бажання. І знайти спільне рішення. Але варто пам'ятати, що відповідальність за свої вчинки будете вже нести ви.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

2. Як справитись зі стресом? Чому немає мотивації...

Усім нам дуже важливо дбати про себе. Особливо в непрості часи, які ми переживаємо сьогодні. Американські вчені сформулювали практичні поради, які допоможуть кожному знайти сили для того, щоб пройти через складні життєві обставини.

*10 кроків, які допоможуть розвинути **стресостійкість**:*

- 1. Турбуйтеся про тіло та дух. Обов'язково знаходьте час та можливості для відновлення.*
- 2. Уникайте розгляду кризової ситуації як проблеми, яку неможливо вирішити.*
- 3. Прийміть життєві обставини, які неможливо змінити.*
- 4. Плануйте. Ставте цілі та досягайте їх.*
- 5. Формуйте позитивний світогляд. Йдеться про усвідомлений вибір фокусуватися на зростанні та фіксації хорошого в житті, вірі у краще тощо.*
- 6. Навчайтесь у минулого. Не все, що відбувається, – на краще, проте ми можемо взяти краще з усього, що відбувається.*
- 7. Шукайте можливості для самопізнання після пережитої кризи.*
- 8. Розвивайте впевненість у собі.*
- 9. Підтримуйте та зміцнюйте стосунки з іншими людьми. Обирайте тих людей, які сприяють вашому зростанню та розвитку.*
- 10. Будьте готові до рішучих дій.*

Важливо усвідомити: ці кроки будуть ефективними лише в разі дотримання фундаментальних правил:

-Правило реальності. Бажання втекти від жахливої правди є природним. Проте, поки не виникне повне усвідомлення того, що все, що відбувається, – дійсно є, робити подальші кроки – марна справа.

-Правило часу. Знаходьте час на те, щоб працювати над собою. Спробуйте позбавитись упередження щодо того, що часу мало. Насправді часу дуже багато.

-Правило трансформації. Дозвольте собі обрати зміни. Концентруйтеся на вирішенні проблеми, а не на проблемі. Знайдіть людину, яка вам буде допомагати на цьому шляху (за потреби). Зберігайте віру в те, що все буде саме так, як ви бажаєте.

З приводу відсутності мотивації, ось що можемо рекомендувати:

1. Уявіть кінцевий результат так, наче вже досягли поставленої мети. Що ви маєте? Що відчуваєте? Які у вас з'являються думки? Які кроки довелося пройти, щоб отримати бажане? Запишіть ці кроки й використовуйте як план дій для реалізації задуманого.

2. Чітко та правильно говоріть про свої цілі. Замість того, щоб казати «якщо я досягну своєї мети, то...», кажіть «коли я досягну своєї мети, то...» Такі висловлювання допоможуть побачити ціль фактичною, такою, що буде реалізованою, а не просто — можливою.

3. Не забувайте про свої захоплення. Діяльність, яка приносить вам задоволення, безумовно, додає сили для того, щоб рухатися далі.

4. Використовуйте наклейки та стікери. Намалюйте схему або карту з різними етапами, які необхідні для досягнення мети. Після проходження кожного етапу наклеюйте на карту зірочку або смішний стікер як нагороду та спонукання рухатися далі. Так ви побачите, що з кожним новим досягненням наближаєтеся до фінішу.

5. Сформууйте звичку вести щоденник цілей. Прописування своїх цілей допомагає слідкувати за прогресом і більш відповідально ставитися до завдань.

6. Знайдіть однопідприємців. Якщо вам важко розпочати самотійно рухатися до своїх цілей, домовтесь із знайомими, друзями, коханою людиною, щоб мотивувати й підтримувати одне одного на шляху до досягнення мети.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

3. Мене дратує все, і з'являються погані думки, сподіваюсь я справлюсь...

Значна частина життєвих проблем має безпосередній зв'язок із невмінням контролювати свої негативні емоції. Відчуття негативних емоцій, як от гніву, тривоги, суму, протягом тривалого часу може реально погіршити наше здоров'я та якість життя.

Однак негативні емоції — це не зло. Це всього лише психофізіологічна реакція організму, який таким способом сигналізує нам про проблему.

Коли ми переживаємо раптову втрату, шок, невдачу, ніколи не потрібно придушувати свій емоційний стан. Чим сильнішими будуть емоції, які ми відчуваємо, тим більше уваги ми будемо звертати на те, що їх викликає.

- Саморегуляція психоемоційного стану

- Уміння регулювати свої емоції — це важлива навичка. Процес її набуття умовно можна розділити на такі етапи:

- помітити, що відчуваєш якусь емоцію;

- визначити та назвати емоцію;

- спробувати прийняти її та не намагатись одразу її позбутися;

- якнайкраще вивчити її;

- спробувати відділитися від емоції;

- опанувати навички керування емоцією.

Що робити при появі негативної емоції:

1. Сконцентруйтеся на диханні — під час роздратування дихайте повільно та глибоко. Це допоможе досягти спокійного та гармонійного стану.

2. Збільшіть фізичне навантаження — чим інтенсивнішим воно буде, тим швидше відбудеться перехід від негативних думок до концентрації на тому, що відбувається.

3. Зосередьтеся на реалізації побутових та робочих завдань — повсякденні справи допоможуть відволіктися від проблем і переосмислити те, що відбулося.

4. Гумор — найкращі ліки. Спробуйте перевести все в жарт. Це допоможе заспокоїтися та розрядити обстановку.

Дотримуючись таких нескладних рекомендацій, ви навчитесь керувати власними емоціями. Це значно спростить вам життя і головне — наповнить його спокоєм і позитивом.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

4. Чому батьки вірять частіше дорослим ніж меншим?

Довіра — це відкриті, позитивні взаємини між людьми. Коли людина довіряє комусь, то вона впевнена у порядності й доброзичливості іншого. Довіра вважається основою всіх соціальних інститутів, у тому числі сім'ї. Батьки часто прагнуть контролювати всі дії своїх дітей, щоб убезпечити їх від потенційних небезпек. Довіра між батьками і дитиною — це однозначно реальність, яка необхідна всім родинам. Менше з тим, довіра між батьками і дітьми відрізняється від довіри між двома дорослими. Важко заперечити, що батьки і діти мають різні права та обов'язки, а тому відрізняється і рівень їхньої відповідальності. До певного віку батьки несуть повну відповідальність за дитину і за те, як забезпечено її комфорт. Саме тому й виникають такі труднощі в спілкуванні з меншими дітьми. Адже батьки спираються на те, що чим старша дитина, тим більше вона усвідомлює події. Частою є ситуація, коли старші діти в родині допомагають батькам виховувати менших дітей. Залучаючи старших до допомоги батьки покладають на них долю відповідальності. Менші ж діти сприймаються як особи, у яких ще недостатньо життєвого досвіду. Тому якщо і виникають конфлікти між дітьми в родині, то батьки звісно прислухаються до старшого. Але тут момент — бажано, щоб батьки вчили дітей довіряти їм, та одне одному в родині.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

5. Чи нормально при сварці з рідними зі злості піти з дому?

Підлітковий вік — це один з найскладніших етапів розвитку дитини, бо це становлення її як людини, як особистості. Сигналом, що комунікація в світі дитини порушена — є демонстративний тип поведінки підлітка — коли дитина бунтує. Щодня підлітки тікають з дому, і перелякані батьки метушаться по місту, не знаючи, що робити і думати. Для багатьох втеча дитини — шок, класичний випадок «я думав, з нами це ніколи не станеться». Однак у втечі є цілком певні причини, і, якщо про них знати, можна їх уникнути.

Один з основних мотивів-непорозуміння в сім'ї. Діти гостро сприймають несправедливість відносно себе та своїх друзів. Діти біжать, коли бояться покарання. Якщо дитину сильно лають вдома за зіпсовані або втрачені речі, то вона може втекти, бо розбила телефон. Діти часто тікають, якщо їх лають за погані оцінки. Старші діти, років 13-15, біжать зазвичай через те, що вдома «передавлюють», а їм хочеться волі, у них з'явилася жага пригод, хочеться спробувати інше життя.

Втеча з дому - не вихід. Адже ця дія відбувається в пориві гніву, може мати непоправні наслідки. І страждають від цієї ситуації всі члени сім'ї. Тому необхідно все ж таки знаходити інші шляхи порозуміння в родині. Уникнути таких випадків дуже складно, оскільки жоден тато чи мама ніколи не подумає, що їхня дитина може піти з дому. Відтак необхідно будувати стосунки в родині на довірі та взаєморозумінні. Треба навчитися давати дітям вибір та прислухатись до їхньої думки, щоб вони відчували себе важливими в родині. А дітям варто приділити більше уваги роботі над нормалізацією свого емоційного стану під час конфліктних ситуацій.

Важливо проводити разом багато часу і говорити один з одним. Якщо ви будете відвертими з малечю, вона віддячить тим самим. Дуже важливо дітям показувати свою любов, хвалити за їхні вчинки. Профілактикою дитячих втеч з дому є довіра, любов та взаєморозуміння.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

6. Як боротися з тривожністю та з низькою самооцінкою?

Тривога – передчуття небезпеки чи негативних подій. В умовах повномасштабної війни в такому емоційному стані перебуває більшість українців, і часто протягом тривалого часу – дні, тижні, місяці. Звісно, що це впливає і на фізичний стан людини.

Під час нападу сильної тривоги людина може відчувати утруднене дихання, часткову втрату координації, пітливість і т. д.

Однією з найефективніших методик самодопомоги під час сильної тривоги, страху або паніки є техніка ритмічного дихання. Як виконати вправу, щоб вона допомогла?

-Сядьте прямо, поставивши обидві ступні на підлогу. Руки можна покласти на коліна. Голову тримайте прямо, але в розслабленому положенні.

-Можете заплющити очі. Зосередьтеся на своєму диханні: слідкуйте за вдихами та видихами. Потім зробіть паузу на 10-20 секунд.

-Наступний крок – це сповільнення дихання. Дихайте в такому ритмі: на 4-5 секунд вдиш, потім затримуємо дихання на 1 секунду, далі протягом 4-5 секунд – видих. Повторюйте вправу кілька хвилин.

Зверніть увагу: якщо такий темп дихання здається занадто повільним, спробуйте пришвидшити ритм, щоб почуватися комфортно.

-Відчувши полегшення, дозвольте диханню повернутися у звичний ритм та повільно відкрийте очі. При регулярному виконанні цієї або інших практик самодопомоги це дозволить сформувати звичку до автоматичного застосування даних методик у кризових ситуаціях.

Самооцінка залежить від того, наскільки тобі подобається твій уявний образ — те, як ти себе оцінюєш і як про себе думаєш. Уявний образ складається з якостей, які ти цінуєш, і з якостей, які ти хочеш змінити. І гірші, і ліпші риси — це все ти! А вміти називати сторони, які не зовсім тішать, — це дуже важливо. Що більше ти тренуватимешся думати чи говорити про себе приємні слова, то більше собі подобатимешся. Задоволеність собою — найголовніше, адже вона зазвичай не виникає мимоволі (а надто, коли більшість навчилася бути самокритичною). Натомість ти можеш культивувати доброзичливий голос свідомо, точнісінько так, як ти свідомо чистиш зуби. Спочатку тобі це може здаватися дивним, може, трохи зніяковієш чи соромитимешся. У такі моменти важливо взяти гору над почуттями й нагадати собі, навіщо ти це робиш, тому що мозок поглинає твої слова завжди, хай навіть тобі незручно, не заважаючи їм просочуватись у підсвідомість. А усвідомлюючи мету, тобі, можливо, буде простіше це робити. Гарні зуби чи висока самооцінка — ані те, ані інше не виникає саме собою.

Методів тренування самооцінки чимало.

Перший метод — зрозуміти, хто ти. Це можна зробити, називаючи свої риси та формуючи думку про себе.

Другий метод — зрозуміти свої складові й прийняти себе цілковито. Ти — це не лише те, що тобі подобається, а також і те, чого ти хочеш позбутися. Важливо навчитися бути для себе найкращим другом. Хоча це і здається простим, але тобі, можливо, знадобиться час, особливо якщо ти зазвичай піддаєшся самокритиці.

Третій метод пов'язаний із керуванням увагою. Якщо ти керуватимеш увагою, зосереджуючись на перевагах, тобі буде легше подобатися собі. А те, що не так тобі імпонує, залишиться осторонь. Річ у тім, що негативні думки не варті уваги, з ними лише складніше подобатися собі. І найголовніше — ти можеш ними самостійно керувати.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

7. Як зупинити хвилі гніву?

Страх, агресія та гнів – поширені емоції, які люди переживають під час війни. Відчуття несправедливості та болю. З часом їх стає все складніше контролювати. Як допомогти собі звільнитися від важких емоцій? Всеукраїнська програма ментального здоров'я пропонує ефективну вправу під назвою «Сокира».

Що потрібно робити?

1. Станьте прямо, витягніть руки вперед та складіть їх разом перед собою долоня до долоні, ніби «сокиру»
2. Зробіть замах аж за голову та глибоко вдихніть
3. На видиху різко «розрубайте» повітря перед собою

Вправу потрібно повторювати доти, поки не відчуєте полегшення та розслаблення в тілі. І головне пам'ятайте: усі наші емоції, зокрема й деструктивні, зараз це нормально. Адже українці перебувають в умовах постійного стресу, і наше тіло це відчуває.

Вияв негативних емоцій та злості – це норма життя. Особливо в сучасних умовах, коли мільйони українців відчувають агресію та образу через дії ворога.

Пригнічувати ці емоції – не вихід, адже це лише може зашкодити вашому емоційному стану, зробити вас дратівливою людиною та призвести до конфліктів із близькими.

Натомість існують екологічні способи виражати злість:

Активна ходьба або спорт – бойові мистецтва, силові вправи, динамічні танці.

Побийте подушку або покидайте каміння у воду. Під час процесу проговорюйте свої почуття, образи та гнів. Говоріть усе, про що думаєте, навіть якщо це дуже погані слова.

Можна взяти ковдру за кінці й витрушувати її з усієї сили. Або міцно скрутити рушник.

Розслабити тіло і звільнитися від внутрішньої напруги та агресії допомагає масаж.

Прокричати різні звуки вголос – це також дієвий спосіб звільнитися від агресії.

Гучний спів та агресивна музика.

Прибирання та впорядкування речей як один із видів активності також є дієвим способом вивільнити внутрішню злість.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

8. В мене є один друг, він всіх ображає, це неприємно...

9. Дівчат з 8-го класу ображають хлопці, нам дуже неприємно...

Ці два запитання про те, що люди в нашому оточенні дозволяють собі неприпустимі речі-ображати інших. Тому рекомендуємо кроки, які можуть допомогти уникнути проблем:

1. Говори.

“Будь ласка, я прошу тебе припинити робити це!”. Не вагайся сказати про те, що тобі не подобається така поведінка, обов'язково зазнач, що ти не припустиш подібних дій до себе. Говори спокійно, твердо, впевнено. Ти маєш право казати про те, що тобі не до вподоби.

2. Ігноруй.

Важко не залучатися у конфлікт, якщо тебе провокують на нього, але це важливо: якщо людина не відповідає на агресію і взагалі не реагує на цькування, у багатьох випадках подібні дії припиняються, бо пропадає інтерес.

3. Йди.

Піти вчасно – дуже важливо, і чим швидше ти зможеш вийти із зони конфлікту, тим більше шансів на те, що він не набуде загрозливих масштабів.

4. Звернись по допомогу.

Просити про допомогу – не соромно: це не свідчить про твою слабкість, це говорить про те, що ти розумієш серйозність ситуації, грамотно оцінюєш можливі наслідки і достатньо рішучий, щоб залучити дорослих до розв'язання проблеми.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!

10. Запитання, не в компетенції практичного психолога школи.

-Що робити якщо скачав догу?

-Хочу щоб подарували цукерку на день народження.

Якщо ви хочете обговорити це питання детальніше, звертайтеся!