

Уроки психології

Коронавірус і діти

В період карантину потрібно пам'ятати батькам, що діти відчувають наш страх і паніку. Інколи вони розуміють нас краще за нас самих. І ігнорування їх питань - не вихід. Адже діти успішно читають новини, вони не ізольовані від телебачення чи Інтернету. Тому потрібно розмовляти з дитиною і пояснювати ситуацію.

Що варто говорити дитині:

- Боятися - це нормально. Страх - це почуття, яке допомагає нам бути обережними та піклуватися про своє здоров'я й здоров'я інших людей.
- Якщо тобі страшно, скажи мені. Страх стає меншим, коли ним ділишся.
- Страх зменшується, коли знаєш, що робити, щоб захистити здоров'я: дотримуватися карантину, обробляти руки антисептиком/милом, тримати дистанцію від інших людей.
- Всі епідемії закінчуються, і все стає, як раніше.

Якщо дитина хвилюється за здоров'я бабусі чи дідуся, нехай поговорить з ними по Скайпу, а вони розкажуть, що роблять все необхідне, щоб захистити себе.

Зробіть традицією проводити вечір із сім'єю: за іграми, переглядом фільмів.

Не обговорюйте поряд з дітьми найгірші сценарії. Це призведе лише до тривожності.

Діти дуже тонко відчувають наш емоційний стан. Тому говоріть з дитиною про хворобу та правила, як від неї убезпечитися. Але не перевантажуйте дитину інформацією. Вдома дитина має почувати себе захищеною, а не в додатковому стресі.

2 Уроки психології. Потреби дітей

Виявляти любов до дитини – не означає робити те, що вона хоче. Дитина повинна отримувати те, чого насправді потребує! У світі бажань дуже легко бути обманутим. Надто часто ми хочемо того, про що потім шкодуємо. Справа в тому, що бажання імпульсивні, продиктовані емоціями та не передбачають результатів на перспективу. Ті, хто стає заручником бажань, часто розчаровуються, виснажуються і проживають нещасливе життя. Бажання не завжди є хорошими провідниками доброго життя. А коли Ви стаєте заручником

бажань своїх дітей, то вони вчаться маніпулювати й отримувати те, що, можливо, їм в житті аж ніяк не знадобиться, ба навіть більше, може їм добряче нашкодити. Ваша дитина навіть не зчується, як імпульси і бажання почнуть керувати її життям. На жаль, без детального аналізу того, що є справжньою потребою, а що бажанням без корисної цілі, багато людей приречені вірити в долю, чекати щасливої випадковості та покладатися на інших. То які ж потреби є у кожного з нас, і зокрема у дітей?

Розглянемо 5 рівнів потреб, які керують
нашою поведінкою і поведінкою нашої дитини:

1. Фізіологічні потреби: їжа, сон, здоров'я, потреби організму Перш, ніж вимагати у дитини вчитися або що-небудь зробити, переконайтеся, чи достатньо часу дитина спить, чи не голодна, не перевтомлена? Як би ми не намагалися обдурити власний організм, у нас нічого не вийде. Ми неефективні вже від того, що мало спимо або голодні. Погодьтеся, коли Ви хочете їсти чи спати, або у Вас щось болить, Вас мало цікавитиме те, що треба зробити, щоб отримати хорошу оцінку. Доки Ваші очі при першій можливості закриваються повіками і Ви солодко позіхаєте, або мрії спрямовані на хоч би маленьке яблучко, Ви не зможете думати навіть про те, що Вас дуже цікавить.

2. Потреба безпеки Це наступний рівень, що обов'язково має бути задоволеним. Людина, яка відчувається в небезпеці, буде тривожною і неспокійною. Вона весь час перевірятиме, чи їй щось не загрожує. Виникатиме емоція страху, а як наслідок, можлива й агресія, адже агресія - спосіб захиститися від загрози. Безпека для дитини – це не поведінка дитини, це поведінка інших людей, в результаті якої дитина має почуватися затишно. Сварки в родині, постійна критика та порівняння з іншими дітьми ніколи не дозволять дитині почуватися у безпеці. Щоб задовольнити цю потребу, Вам треба подбати про: особисту територію дитини, довірливі стосунки з нею, право дитини на переживання усього спектру емоцій.

3. Потреба приналежності та любові На цьому рівні важливо не те, що Ви відчуваєте до своєї дитини, а те, що Ви робите. Бо дитина розуміє тільки мову вчинків. Якщо Ви маєте приємні переживання, пов'язані зі своєю дитиною, але ніяк цього не показуєте, Ваша дитина ніколи не повірить, що вона важлива для Вас, і може почуватися недолюбленою, хай би що Ви відчували. Любов – це вчинки й увага! Дитина має бачити, що Ви уважні до її діяльності та Вам приємно бути з нею. Цю потребу діти задовольнятимуть в інших середовищах, якщо не зможуть знайти можливості задовольнити її в сім'ї. Вони вимагатимуть

любові за всяку ціну і шукатимуть тих, хто їх прийме, проте нема гарантій, що знайдуться корисні на шляху люди, які готові задовольнити їхню вкрай важливу для життя потребу. Любіть дітей безумовно! Не за щось, а тому, що вони Ваші. Коли дитина робить помилку, скажіть їй про це, але не забудьте додати: «я люблю тебе і допоможу все виправити». Дитина має відчувати, що і у важкі часи Ви так само з нею. Ви - та людина, з якою не страшно, з якою все чесно, хай і не так склалося, як би хотілося.

4. Потреба визнання та поваги Поважайте дитину, якщо хочете, щоб вона поважала Вас! Ваша дитина вчиться шанобливого поводження з іншими з того, як Ви шанобливо ставитесь до інших і до неї зокрема. Повага виникає, як наслідок, на дії іншої людини. Ви маєте на своєму прикладі показати, які дії робите для того, щоб Вас поважали. За що Ви поважаєте інших? Дитина має також зрозуміти, що на повагу треба заслуговувати, і бачити шлях, як цього досягнути. Визнавайте успіхи дитини, визнавайте її право приймати рішення щодо свого життя. Спокійно приймайте те, що розповідає Вам про себе дитина. Частіше питайте, чому вона вчинила так, як вчинила, й уважно слухайте аргументи. Відбирайте корисне для її життя і підкріплюйте схвальними реакціями, а на те, чим вважаєте, що вона собі шкодить, давайте спокійну природну реакцію типу: «я б цього не робив, бо... , але розумію твої почуття». Якщо Ви визнаватимете свою дитину, згодом її визнаватимуть й інші. Світ вона сприйматиме як дружній та привітний. Місце, де визнають наші думки, навіть, коли не поділяють, не осуджують за чесність, стає приємним місцем, де ми можемо довіряти і почуватися комфортно.

5. Потреба самореалізації Це потреба найвищого рівня. Якщо людина не займається улюбленою справою, справою свого життя чи то, простіше кажучи, не виконує свою місію, її важко назвати щасливою. Так стається з нереалізованими дорослими, які відчуваються нещасними, бо «тягнуть на собі все», наче з чийогось примусу, не мають відчуття задоволення від роботи і за будь-яку ціну намагаються керувати життям своїх дітей, призначати їм професію, начебто знають зі свого досвіду, як все-таки треба було прожити. Дозвольте своїм дітям реалізуватися у тому, до чого лежить їхня душа! Навіть непопулярна діяльність, нікому не цікава з першого погляду, може принести великий успіх Вашій дитині, якщо у неї вкласти душу. І часто в такий спосіб людство отримувало великі винаходи, яких потім потребував весь світ. Просто чийсь батьки дозволяли маленькому винахіднику стати геніальним дорослим, залишаючи дитині право бути собою, бути іншим, робити те, що любиш, незалежно від того, що про це думають інші.

Антистресові кінезіологічні вправи для дітей, батьків і вчителів

З огляду на, що стрес є психофізіологічним станом, що супроводжується порушенням емоційної регуляції, усунути його наслідки можливо за допомогою комплексу кінезіологічних вправ. Кінезіологічний комплекс рекомендується виконувати щодня протягом 6-8 тижнів по 15-20 хвилин в день. Вправи слід виконувати сидячи. Іноді для екстреної допомоги при стресі досить виконання однієї вправи, наприклад «Фронтально-акцепітальної корекції», «Дихальної вправи Еверлі» або «Постукування».

1. «Фронтально-акцепітальна (лобно-потилична) корекція». Мета: активізація стовбурових структур мозку і міжпівкульної взаємодії, ритмування правої півкулі, енергетизація мозку, візуалізація позитивної ситуації. Одну долоню розташувати на потилиці, іншу покласти на лоб. Закрити очі і подумати про будь-якої негативної ситуації. Зробити глибокий «вдих-пауза-видих-пауза». Подумки уявити собі ситуацію ще раз, але тільки в позитивному аспекті. Обміркувати і усвідомити те, як можна було б дану проблему вирішити. Після появи синхронної «пульсації» між потиличною і лобовою частинами самокорекція завершується глибоким «вдихом-паузою-видихом-паузою». Вправу виконувати від 30 секунд до 10 хвилин до виникнення синхронної пульсації в долонях.

2. «Розтяжка Ахіллового сухожилля». Мета: зняття рефлексу захисту Ахіллового сухожилля. 1-й варіант. Легко вщипнути однойменними руками обидва Ахіллового сухожилля (над п'ятою), потім підколінні сухожилля. М'яко погладити їх кілька разів, «скидаючи» в сторони і назовні. 2-й варіант. Стоячи, триматися руками за спинку стільця. розташувати одну ногу попереду корпусу тіла, а іншу ззаду. Робити випади на коліно ноги, виставленої вперед. Нога, розташована позаду, повинна бути прямою. Корпус тримати прямо. Повторити те ж для іншої ноги. 3-й варіант. У позиції сидячи покладіть кісточку на інше коліно. Знайдіть руками напружені місця в литкового м'яза і, притримуючи їх, згинайте і розгинайте стопу. Повторіть те ж для іншої ноги.

3. «Маятник». Мета: зняття рефлексу периферичного зору, ритмування правої півкулі, активізація стовбурових структур мозку і міжпівкульної взаємодії, енергетизація мозку. Голова фіксована. Очі дивляться прямо перед собою. Необхідно відпрацьовувати рухи очима за чотирма основними (вгору, вниз, праворуч, ліворуч) і чотирьом допоміжним напрямками (по діагоналях);

зведення очей до центру. Рухи очей необхідно поєднувати з диханням. На фазі глибокого вдиху робіть рухи очима, потім утримуйте очі в крайньому латеральному положенні на фазі затримки дихання. Повернення у вихідне положення супроводжуйте пасивним видихом. Вправу виконуйте з підключенням односпрямованих рухів мови (очі і мову вправо - вдих, пауза, у вихідне положення - видих, пауза, очі і мову вліво - вдих, пауза, у вихідне положення - видих, пауза і т. д.).

4. «Стукотіння». Мета: енергетизація мозку, активізація нейрогуморальної регуляції. Зробіть масаж в області виличкової залози (на грудині) в формі легкого постукування 10-20 разів круговими рухами зліва направо.

5. Дихальна вправа. Мета: активізація роботи стовбурових відділів мозку, ритмування правої півкулі, енергетизація мозку. 1-й варіант. Вдих, пауза, видих, пауза. При виконанні дихальних вправ більш ефективно додатково використовувати образне уявлення (візуалізація), тобто підключати праву півкулю. наприклад, можливий образ жовтого або оранжевого теплої кульки, розташованого в животі, відповідно надуваються й здуваються в ритмі дихання. При вдиху губи витягуються трубочкою і з шумом «п'ють» повітря. 2-й варіант. Дихання тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю (при цьому для закриття правої ніздрі використовують великий палець правої руки, інші пальці дивляться вгору, а для закриття лівої ніздрі застосовують мізинець правої руки). Дихання повільне, глибоке. Дихання тільки через ліву ніздрю активізує роботу правої півкулі головного мозку, сприяє заспокоєнню і релаксації. Дихання тільки через праву ніздрю активізує роботу лівої півкулі головного мозку, сприяє вирішенню раціональних завдань. 3-й варіант. Глибоко вдихнути. Пауза. На видиху вимовляти звуки: пф-ПФ ПФ-пф-пф. Пауза. Вдих. Пауза. На видиху: р-р-р-р. Пауза. Вдих. Пауза. На видиху: з- з-з-з. Пауза. Вдих. Пауза. На видиху: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдих. Пауза. На видиху: мо-ме ме-му. 4-й варіант. Стиснути пальці в кулак із загнутим всередину великим пальцем. Зробити видих спокійно, не поспішаючи, стиснути кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи зусилля стиснення кулака, зробити вдих. Вправу повторити п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправа також допомагає в точному запам'ятовуванні важливої і складної інформації.

Проективний тест: як ви дієте в критичних ситуаціях

Усередині кожної людини є сила прагнення до здійснення своїх цілей, всупереч складнощам і перешкодам. Ваші дії в критичній ситуації. Інструкція. На цій картинці зображений обрив і людина, то чи падаючий, то чи стрибає з нього. Вам необхідно врятувати людину від неминучої травми, не дати йому

впасти. Як ви це зробите, вирішувати вам. Доповніть картину необхідними деталями.

Ключ до тесту (інтерпретація). По-перше, перш ніж щось намалювати, ви визначили для себе: стрибає людина або падає. Якщо ваш чоловік добровільно стрибає з обриву, то це говорить про вашу рішучість і активність, ви віддаєте перевагу дію роздумам, ви практик, які не теоретик. Якщо ж вам здається, що людина падає, то це означає, що ви терплячі, готові чекати, поки все владнається само собою. Ви не любитель активних дій. А тепер детальніше зупинимося на тих деталях малюнка, які ви домалювали в якості «першої допомоги» людині і які покликані не дати йому впасти і розбитися. Якщо ви намалювали воду під ногами у людини (річку, озеро, море), то це говорить про вашої схильності все пускати на самоплив. Робіть кроки по врегулюванню ситуації, будьте більш активним і рішуче беріть бика за роги. Якщо ви намалювали під ногами у людини батут або натягнуте ковдру, щоб пом'якшити падіння і зловити людини, то це говорить про вашої передбачливості. Ви дуже рідко попадаєте в критичні ситуації, тому що завжди ретельно прораховуєте всі можливі варіанти розвитку подій і намагаєтеся передбачити все, що може статися. Але навіть якщо ви чогось не врахуєте, то у вас все одно завжди виявиться готовий засіб з порятунку ситуації. На вас можна покластися, ви не підведете. Якщо ви намалювали під кручею людину з витягнутими руками, готового спіймати падаючого в обійми, то це означає, що ви довірливі, в критичній ситуації схильні довіряти іншим. Ви шукаєте людину, яка б вам допомогла. Якщо ви перетворили обрив в невеликий горбок, тим самим припинивши падіння людини, то це означає, що ви володієте лідерськими якостями і здатні вести людей за собою. У критичній ситуації ви не розгубитеся і зробите все, що потрібно, щоб виправити те, що трапилося. Якщо ви намалювали людині крила, то це говорить про те, що ви завжди знайдете дотепний або творчий вихід зі складного становища