Сначала маску на себя

Автор: Т. СТАКИНА, педагог-психолог регионального социопсихологического центра при школе № 13
24.05.2020 09:47 -

СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ

Ничего важнее восстановления родительского ресурса в деле воспитания нет. Никакие материальные блага - игрушки, одежда, вкусная еда - не компенсируют ребёнку счастливого и любящего взрослого.
Количество сна - главный параметр, обеспечивающий личную безопасность. Ваша забота о себе - это вклад в вашего ребёнка. Если вы устали, если ребёнок раздражает – надо себя просто пожалеть, признать, что вы устали. Подумайте о себе тепло и ласково.

Приказывать себе не раздражаться – это не выход, это не тот вопрос, который надо решать усилием воли. Всё, что даёт родителю чувство радости, уверенности, - всё это делается для ребёнка. Если вы потратили время и деньги на себя - значит, вы потратили это в конечном итоге и на ребёнка. Это гораздо более важная инвестиция.

Помните, как в самолёте: «Сначала маску на себя, потом на ребёнка». Я не призываю заниматься только собой. Нет. За детьми необходимо следить постоянно. Но если вы сами находитесь в тревоге или раздражении, то только эти чувства и будете транслировать. Надо правильно распределить время, чтобы его хватало и на себя, и на других.
Так как же родителям пополнить свои ресурсы?

Хобби, какое-то занятие, которое ваш мозг рассматривает как энергию, то есть то, от чего вы получаете удовольствие. Качественный сон. Не терпите, сжав зубы, а потихоньку меняйте свою действительность. Причём, не один раз, например, уехать раз в год без детей на море, а каждый день по чуть-чуть. Не гонитесь за совершенством. Если у вас дома маленькие дети, значит, скорее всего, не будет идеального порядка. Может быть, проще с этим смириться, чем постоянно метаться по квартире, пытаясь распихать всё по своим местам.

Важно также понять, где основные проколы, через которые утекает ваша энергия. Возможно, в семье есть застарелый конфликт. Или вас что-то сильно раздражает изо дня в день. Может быть, нарушаются ваши личные границы. В таких случаях можете смело обращаться к психологу.

Т. СТАКИНА, педагог-психолог регионального социопсихологического центра при школе № 13