Как сохранить душевное равновесие родителям?

Уважаемые родители, мамы и папы!

Я – психолог нашего любимого областного центра, психолог экзистенциального направления. Что это значит? Это значит, что эта статья не содержит конкретных советов и рекомендаций, это скорее размышления, основанные на профессиональных знаниях, личном опыте и собственных переживаниях.

Я оказываю психологическую помощь людям уже около 20 лет. Выбор профессии был моим осознанным выбором, это не простое, но любимое дело, ставшее делом моей жизни. До недавнего времени я и мои коллеги встречались с детьми, подростками и их родителями в стенах нашего центра. Кто был у нас знают, что в центре помимо консультационных комнат, есть игровые и есть комнаты со специальным оборудованием, помогающем улучшать психологическое состояние наших клиентов. Сейчас мы, как и большинство граждан нашей страны, находимся в режиме самоизоляции, но продолжаем работать дистанционно. И это, конечно, непривычно. Но главным для специалиста, для профессионала, всегда было, есть и будет не наличие кабинета и комфортных условий, а возможность помогать людям!

Внезапно мы столкнулись с трудностями, для преодоления которых не имеем опыта. Такое в нашей жизни впервые (пандемия, самоизоляция, дистанционное обучение). И хотя всем непросто в это время, и детям, и взрослым, основные заботы и ответственность все же легли на плечи родителей. И сохранение душевного равновесия в такой ситуации требует от мам и от пап большого труда. А оно необходимо, как для самих родителей, чтобы эффективно решать каждодневные задачи, так и для их детей.

Душевное равновесие родителей важно детям по многим причинам. Во-первых, родители — это пример, ведь сколько бы мы не говорили своим детям, как надо делать, они будут подражать нам. В данном случае родители становятся примером, как держать «удар», как отвечать на «вызовы» судьбы? Именно от примера родителей в большей степени зависит, как ребенок будет реагировать на возникающие в его жизни трудности, впадет ли он в уныние и бездействие, обвиняя всех и вся или начнет действовать в изменившихся условиях. Во-вторых, родители удовлетворяют одну из базовых потребностей детей – потребность в безопасности. От того, насколько безопасно чувствует себя ребенок, зависит его отношение к себе, другим людям и миру в целом. Очень многие психологические проблемы человека, такие как тревога, зажатость, неуверенность, пассивность, агрессия и т. д. имеют корни неудовлетворенности этой потребности в детстве. Сейчас, конечно, сами взрослые ощущают себя небезопасно. И на это есть причины. Объявление пандемии коронавируса вызвало страх. Страх очень неприятная, но при этом необходимая эмоция. Я хочу напомнить, что именно страх заставляет человека действовать осторожнее, чтобы сохранить здоровье и жизнь. Параллельно с информацией о вирусе в сети распространяется информация о всемирном заговоре, о возможном тотальном контроле населения посредством внедрения чипов и прочее и прочее, что вызывает сильную тревогу. Если страх хотя бы конкретен и с ним можно справиться, принимая необходимы меры профилактики, то с тревогой сложнее. Она не имеет конкретного объекта и часто возникает как раз в случаях неопределенности будущего. Что делать в этом случае? Сконцентрироваться на настоящем, в таких ситуациях, как никогда актуальна фраза «живи здесь и сейчас»! Мы взрослые не меньше детей являемся активными пользователями социальных сетей и подобные посты всегда собирали большое количество лайков и репостов. Так вот пришло время воплотить все это в жизнь. Как часто на консультациях я слышала от людей, что сейчас они чувствуют себя так словно не живут, не ощущают радость жизни. Как часто в повседневной жизни человек старается как-то пережить день в надежде, что придет другой, в котором он будет более счастлив. Я ничего не имею против надежды, ее роль в жизни человека трудно переоценить, но так незаметно для себя человек теряет день за днем. И эти дни в самоизоляции можно прожить, а можно прожечь в сетованиях на судьбу, правительство и т.п. Можно злиться и раздражаться на близких, а можно наконец-то приобрести опыт со-вместности, когда вместе, когда сообща. Ведь большую часть времени мы только встречались со своими близкими в наших домах и квартирах в перерывах на бегу между работой, школой, кружками, ТРЦ, фитнесом и т. п. Возвращаясь к вопросу о безопасности, именно от нас взрослых зависит, будет ли «наш дом наша крепость», в котором сформировались крепкие связи между членами семьи, традиционной является взаимопомощь и взаимоподдержка, или это будет место пребывания, в котором невыносимо и из которого хочется побыстрее убежать.

Итак, теперь мы подошли к тому, что в третьих – родители это опора, это тот живой фундамент, на котором строится здание благополучия потомков. И дело здесь не только и столько в материальном старте, который Вы можете предложить своим детям, а в том, какие ценности Вы в них заложите. Сила денег так же призрачна, как и предсказуемость будущего. А вот сила духа, добра, чести и достоинства не раз имела подтверждение на протяжении всей нашей истории. В последние два-три десятилетия некоторые вещатели идей популярной психологии (психологической попсы) стали продвигать тему «Никто никому ничего не должен!», которую с радостью подхватили люди, впадая в иллюзию, что это освобождает их от обязательств! Но тогда и последствия выбора проживания под таким лозунгом логично принимать также восторженно – неблагодарность детей, развал семьи, одинокую старость… К чему я сейчас об этом? К тому, что человек должен понимать и принимать свои обязательства всегда, а в сложное время особенно. Собраться для решения поставленных перед ним жизнью задач, дать достойный ответ трудностям, потому что у него есть обязательства, как минимум, перед своими детьми. Пусть это звучит в какой-то степени жестко, но есть вещи, о которых следует говорить прямо и твердо. На данный момент мы опора наших детей, мы пример незыблемости общечеловеческих ценностей и силы духа, мы сами потомки тех, кто пережил и смог выстоять в условиях войны, голода и беспредела 90-х. Трудности выбивают из колеи, бывают такие, от которых возможно упасть, но возможно и подняться. Есть вещи, на которые мы не в силах повлиять, и они происходят помимо нашей воли, но от нашей воли зависит, как мы их примем, какие действия предпримем, чтобы устоять самим и помочь тем, кто слабее нас!

Я вначале написала, что я психолог, но еще я женщина и мать двоих несовершеннолетних дочерей. И это мое послание к вам, дорогие родители, в том числе и мое послание к самой себе, чтобы в минуты слабости (а такое тоже случается) не опускать руки и помнить о главном!

Возвращаясь к вопросу как сохранить душевное равновесие родителям, отвечу – силой духа, усилием воли, понимая, для кого и во имя чего. При твердом решении способы и средства найдутся, в том числе при помощи и поддержке других людей.

И напоследок поделюсь высказыванием известного русского философа Ивана Александровича Ильина:

«ДУХУ ЧЕЛОВЕКА ДОСТУПНА СВОБОДА. ИБО ДУХ ЕСТЬ СИЛА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ К ЛУЧШЕМУ»

С уважением к вам, ваш психолог - Жукова Елена Георгиевна.