

Безпокойството на родителите

Родителите често са обзети от тревожни мисли, особено майките. Те живеят с притеснение и безпокойство, които не винаги успяват да си обяснят. Това се случва, защото тревожните хора не могат да осъзнаят силата на това да живееш в настоящето. Те насочват вниманието си към очаквани бъдещи промени и събития и често се фокусират върху потенциалните опасности.

Родителите най-често се тревожат за здравето на децата си, за храненето и съня, за училището и уроците, за това „какво ще кажат хората“, за приятелите и компанията, за пубертета, за алкохола и цигарите, за техните избори и решения. А сега се оказахме блокирани от един нов непредвиден страх, който като че ли измести всички останали. Усетихме, че нямаме контрол над случващото се, поддаваме се на различни настроения и отговори на различни места.

Но този страх има същата природа. Той е стар страх, провокиран от нова заплаха. Насочен е към непознатото, вероятното, предстоящото в бъдеще развитие на ситуацията. Това, което чувстваме, е всъщност резултат от нашата мисловна нагласа. Мислите са тези, които събуждат различни чувства и е много трудно да ги прогоним от съзнанието си. Дори често те са неосъзнати, неуловими, преминават набързо колкото да ни се разтупти сърцето или да ни се свие стомаха. Един от успешните начини да преработим своите негативни мисли и нагласи е психотерапията, но тъй като този вариант сега е труден, ще ви предложи една терапевтична техника, която можете да прилагате сами.

Един от начините да се опитате да преработите своята мисловна нагласа, е да пишете. Записвайте това, което ви тревожи така сякаш правите дневник на своите мисли, емоции, преживявания, съмнения. Това помага да осъзнаете конкретни свои мисли, които причиняват безпокойството ви. След като се стигнали до мисълта, ще откриете, че тя ви пречи да живеете спокойно и пълноценно в настоящето, а вместо това ви отвежда в едно опасно и неясно бъдеще. Запишете своята негативна мисъл и я проверете. Запитайте се, имате ли основание да се тревожите, съществува ли реална овероятност да се случи това, от което се боите, или е по-скоро е плод на вашето неспокойно съзнание. Нещата, от които се страхуваме, са възможни, но обикновено малко вероятни.

Следващата стъпка е да преработите своята мисъл, да я преформулирате така, че да ви създава усещане за сигурност и позитивна нагласа за бъдещето. С търпение и постоянство оспорвайте негативните мисли, които ви връхлитат и ги замествайте с идеи за приятни емоции и събития, с мисли, които са реалистични, позитивни и оптимистични. Положителните мисли имат силата да привличат хубави преживявания.

Сега е трудно да сме спокойни и уверени, но е важно да изглеждаме така в очите на децата си, за да спокойни и щастливи те. Тяхното емоционално състояние зависи от нас. Тяхната представа и нагласа за бъдещето ще е позитивна, ако ние самите сме оптимисти.

Здравка Петрова, педагогически съветник

zdravka.petrova@alekoplovdiv.bg

тел. : 0879 884512