



Навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної роботи

Роздуми і поради психолога на тему: «Сім'я на карантині: гавань миру чи пекло війни?»

Любов близьких і рідних у поєднанні з любов'ю до Бога залишається для людини джерелом моральної сили, енергії, впевненості у собі, запорукою повноти її душевної реалізації. Саме завдяки зрілій любові сім'я може витримати суворий тиск обставин (зокрема і карантинних обмежень), не зрадити своїх цінностей, здобутків, подружньої відданості і батьківського обов'язку. Саме така любов є безмірно сильною моральною основою справжньої сім'ї.

Сучасним сім'ям випало жити на зламі епох, в умовах криз, природних катаклізмів, боротьби за виживання, занепаду моральності й випробування досі незнаною загрозою пандемії.

Саме нині виникли додаткові стреси через втрату дорослими членами сім'ї роботи, погіршення матеріального добробуту, неможливість забезпечити потреби сім'ї на звичному рівні. Загострює ситуацію відокремлене перебування від звичного колективу колег по роботі – для батьків і змушене дистанціювання від кола шкільних однолітків, педагогів, звичного дозвілля тощо – для дітей.

Додалося тривог та ускладнень в умовах дистанційного навчання сім'ям випускників шкіл, студентів, вчителів і викладачів ВНЗ. Особливу, героїчно-жертвовну місію “на передовій” пандемії виконують нині медики, заручниками якої стали їхні сім'ї.

На жаль, далеко не кожна сім'я здатна розв'язувати труднощі, підсилені карантинними проблемами, конструктивно. Це створює підґрунтя для міжособистісної напруженості, підвищеної конфліктності, роздратування, домашнього хамства і навіть практики насильства у родинах.

З екранів телевізорів, соціальних мереж, інформаційного моніторингу новин ми регулярно дізнаємось про жахливі факти “з'ясування стосунків” подружжям, про розправи батьків над дітьми і навпаки – дітей, онуків – над рідними.

Особливого поширення набуває насильство у сім'ї як у найжорстокіших його проявах(вбивство, зґвалтування,



інцест, нанесення фізичної шкоди, хуліганство), так і в менш виразних аморальних формах – психологічній(принизливі образи, лайка, знущання і т.п.) та економічній(неналежна матеріальна підтримка, ігнорування функцій годувальника сім'ї).

Отже, фахівці одноставно звертають увагу на загостренні проблеми сімейних взаємин в усіх країнах, охоплених пандемією й на ризики зростання кількості розлучень по завершенні карантину.

Така ситуація акцентує необхідність підвищення культури сімейних стосунків, популяризації альтернативних агресії й насильству психолого-педагогічних засобів виховання дітей, прийомів гармонізації сімейних взаємин загалом.

Тому пропонуємо вам деякі поради й міркування психологічного характеру, які, сподіваємося, стануть вам і членам вашої родини у пригоді, а саме:

- Будь-яке випробування – не лише страждання, але й безцінний життєвий досвід. Пригадаємо думку про те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими.
- Варто бути вдячними за те, що у нас є. Адже з нами поруч ті, хто буде нас любити і підтримувати без умов – батьки, діти, родина, друзі. Вони не залишать нас у біді. Ці люди дарують нам життєву міцність, любов і сенс жити далі. Хоча, на жаль, не усіх людей з нашого оточення можна вважати порядними і добрими.
- Радіймо тому, що стало звичним. Це – дах над головою, їжа на столі, дзвінок друга, спілкування в Інтернеті, сонце на небі, весна у природі... Будьте вдячні за кожну дрібницю, через яку ви посміхнулися, яка зігріла ваше серце й осяяла душу.
- Перечитуйте час від часу думки мудрих людей. Наприклад, Рабіндраната Тагора: “Я спав і мені снилося, що життя – це радість. Я прокинувся і зрозумів, що життя – це обов’язок. Я почав працювати і зрозумів, що обов’язок – то радість”.
- Всесвіт робить нам подарунки, якщо ми мислимо позитивно. Коли ми думаємо про хороше, сподіваємося на краще, ми автоматично залучаємо у своє життя позитивну енергетику.
- Почуття гумору, сміх, іронія і самоіронія зцілюють нас від переживань, знижують вироблення кортизолу – гормону стресу, рівень холестерину, покращують роботу серця. Тому корисно переповідати анекдоти, переглядати гумористичні програми, погортати для прикладу збірку М. Жванецького, звернутися до скарбнички українського народного гумору тощо.
- Згадуйте(регулярно) у сімейному колі веселі і приємні події вашого спільного життя, радійте досягненням дітей і особистим перемогам.
- Перед тим, як кортить “вибухнути”, порахуйте до 60 або 90. Це дозволить або “відмінити вибух”, або відкоригувати його форму у кращій бік.
- Поважайте права членів вашої сім'ї на особистий простір і на усамітнення. Дотримуйтесь правила епізодичного усамітнення. Враховуйте, що надмірна увага як до вас, так і ваша – до ближнього може бути набридливою й подразнюючою.
- Науково доведено, що вияв доброти корисний для здоров'я, а агресія – навпаки, помітно скорочує наше життя. Адже агресія – це зазвичай підвищений рівень стресу. А стрес напряду впливає на усі системи організму, що змушений працювати в авральному режимі, на межі можливостей. Тому агресивна і зловна

людина вкорочує собі віку і, на жаль, іншим – також. “Твори добро! Зла і так вистачає...”(Боб Марлі).

- ♥ Не варто накопичувати образи. Про це твердять усі світові релігії й наукові авторитети. Негативні емоції, думки на ґрунті образ викликають енергетичний спад, втрату надії на успіх, гарного настрою і провокують незлічений ланцюг хвороб. Проте, якщо якнайшвидше пробачити близьку людину, ваше біополе не встигне насититися негативом.
- ♥ Образи у взаєминах часом виникають через невпевненість у собі, почуття страху, вини, тривоги, занижену самооцінку кривдника. Особливо болісно(для ображеного), коли з метою приниження зачіпають значуще, дороге для людини – честь, зовнішність, розумові здібності, сексуальні якості, національні, родинні традиції. Найкраще – не реагувати на образи одразу, краще перечекаати(порахувати до 60). Не варто у відповідь “відстрілюватися” аналогічними “компліментами”. Спокій, витримка, красномовне мовчання або почуття гумору, ігнорування, прийом “відключення” вух, уваги можуть стати вашим щитом.
- ♥ Відпустіть минуле, особливо погане у ньому. Спроби виправити минуле є марними, зумовлюють непродуктивну витрату часу, адже наслідки і сам факт негативної події вже є. Отже, згадаємо царя Соломона: “Усе минає. І це мине...”
- ♥ Займайтеся всією сім’єю чимось корисним і цікавим: спортом, хобі, спілкуванням з природою(в т.ч. на дачній ділянці), з домашніми тваринами. Співайте разом улюблені пісні(можна, як в Італії – на балконі), переглядайте оптимістичні фільми.
- ♥ Спільні сімейні молитви і спілкування з Богом для віруючих допоможуть вигнати негатив і очистити свідомість від поганих думок, пробачивши кривдників.
- ♥ Акцентуйте увагу на позитивних якостях найрідніших. Зігривайте один одного словами, обіймами, поцілунками і посмішкою. Як радив Булат Окуджава: “Давайте казати один одному компліменти. Адже це усе чудові моменти любові”.
- ♥ Буде для нас сім’я – гаванню миру чи стане пеклом війни – залежить насамперед від нас самих. Отже, продовжуємо жити, любити на повну силу, самовдосконалюватися, краще розуміти один одного, цінувати кожен мить сімейної історії, тих і те, що маємо.

