

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ:** **5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

Эмоциональная устойчивость – это способность справляться с болезненными переживаниями и извлекать из них ценные уроки, которые бы положительно формировали нашу личность. Эмоционально устойчивые люди способны выдерживать большие нагрузки, спокойнее реагируют на трудности и быстрее восстанавливаются после жизненных испытаний. И научиться этому не так уж сложно, особенно если это делать всей семьей. Какой навык можно назвать самым ценным и востребованным в наши дни, когда технологии развиваются со скоростью света и меняют нашу жизнь, когда природа приносит все новые сюрпризы, когда финансовая стабильность кажется лишь смутным воспоминанием, а человеческая близость утекает сквозь пальцы? Качество, которое поможет нам и нашим детям справляться со стрессом и вызовами современности и прожить осмысленную и радостную жизнь, – это эмоциональная устойчивость.

### **НАДЕЖДЫ В ТЕМНЫЕ ВРЕМЕНА**

Современные исследования указывают на рекордный скачок психических расстройств у детей и подростков, и чемпионами в этом деле становятся тревожные расстройства и депрессия – они стали встречаться примерно на 50 % чаще, чем 15 лет назад. По разным данным, примерно один из восьми детей от 5 до 15 лет сталкивается с тем или иным психическим расстройством. У трети подростков, которым сейчас от 13 до 18 лет, в течение жизни разовьется хотя бы одно тревожное расстройство. В основе такой пугающей статистики лежит колоссальное давление, которые испытывает молодое поколение. Это и стресс, связанный с учебой в школе и многочисленных секциях, и травля со стороны сверстников (в том числе виртуальная), и волнение по поводу профессиональных и финансовых перспектив, и переживания по поводу внешности и образа тела на фоне нереалистичных социальных шаблонов.

Если вы, будучи родителем, чувствуете свою беспомощность перед лицом всех этих испытаний, вы не одиноки.

Было бы, наоборот, странно думать, что вы можете полностью обезопасить своих детей от суровой и непредсказуемой действительности. Тем не менее, самый ценный подарок, который вы можете сделать своим дочерям и сыновьям, – это передать им навык эмоциональной устойчивости.

### **ОСОЗНАННЫЙ РОДИТЕЛЬ – ОСОЗНАННЫЕ ДЕТИ**

Наша задача не в том, чтобы держать своих детей в вакуумных пузырях всю жизнь, пытаясь их спасти от ошибок и боли. Напротив, современное родительство предполагает, что мы предоставляем дочерям и сыновьям возможность развивать осознанность, уверенность и силу ума, чтобы они могли принимать собственные решения в жизни. Но что делать, если эмоциональной устойчивости не хватает нам самим? Разве можно научить ребенка чему-то, чего у нас нет? Оказывается, можно. Особенно если вы

будете учиться вместе с детьми. Современная наука давно доказала, что наш мозг продолжает развиваться всю жизнь: свежие нейронные связи выстраиваются в ответ на новую информацию и действия.

Учиться, моделировать и поддерживать навык стрессоустойчивости можно в любом возрасте.

Если вы делаете это вместе с детьми, это становится частью привычного распорядка, к тому же это позволяет взрослым вернуться в давно забытый режим игры – а ведь это самый эффективный способ обучения.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Плодородная почва для развития эмоциональной устойчивости – сильная система поддержки и развитая коммуникация. Если в отношениях можно безопасно и грамотно выражать эмоции, то их участникам легче замечать свои чувства, распознавать причины своих огорчений и предпринимать необходимые действия для улучшения своего состояния. Для создания таких отношений не требуются какие-то широкие жесты и геройские подвиги. Достаточно маленьких ритуалов и внимательности к ценным моментам близости.

**1. ВРЕМЯ ОДИН НА ОДИН.** Не только детям, но и взрослым нужно внимание, нужна привязанность. Внутренний «стержень», который мы так хотим развить в себе и своем потомстве, не возьмется ниоткуда – он рождается из осознания того, что рядом всегда есть человек, которому ты нужен или нужна, который тебя видит.

Сколько бы вы ни работали, каким бы загруженным ни был ваш день, в нем можно найти драгоценные крупицы времени, когда можно посмотреть своему ребенку в глаза и выслушать его или ее, не листая при этом ленту новостей на смартфоне.

Дети – волшебные существа. Они, в отличие от нас, умеют радоваться мелочам. Ребенку достаточно 5–10 минут качественного контакта, вашего нераздельного внимания, чтобы напитаться от вас поддержкой и уверенностью. Если же вы продолжаете проверять почту с планшета по время игры в дочки-матери или тонете в выпуске новостей за ужином, вы преподаете не самый полезный урок: что постоянно отвлекаться – это нормально и что ваши дети недостаточно важны для того, чтобы уделить им время. Настоящее время один на один не значит, что надо бросать все дела, сажать ребенка за стол и требовать, чтобы он изливал вам душу. Даже в самом загруженном распорядке уже есть такие моменты близости, как купание, поездки на автобусе, совместные приемы пищи, ожидание в очередях. Именно в такие «пустые» моменты можно вылезать из своих мыслей и знакомиться ближе со своими маленькими людьми. Поболтать, послушать, рассказать о своих чувствах, поддержать их в ответном самовыражении. Если такие минутки один на один станут регулярными, ребенок будет уверен в том, что с вами безопасно оставаться собой.

**2. ОТСРОЧЕННОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.** Если вы хотите достичь эмоциональной устойчивости, важно понимать, что вы не всегда будете получать все, как только захотите этого. В наше время, когда все желания

исполняются одним прикосновением к экрану смартфона, это знание особенно важно передать детям.

Без умения откладывать сиюминутное удовольствие с учетом долгосрочной выгоды люди утрачивают навыки планирования и теряют контакт со своими истинными ценностями.

Какое занятие учит отсроченному вознаграждению? Например, настольные игры. Они требуют самодисциплины и контроля импульсивных реакций, развивают умение дожидаться своего хода и продумывать свои действия наперед. Большинство настольных игр развивают префронтальную кору головного мозга, которая отвечает за анализ ситуации, принятие решений, креативность и эмоциональную регуляцию. Если вы будете еще и показывать на своем примере, как можно с достоинством проигрывать, это тоже будет хорошим уроком эмоциональной устойчивости. Есть и множество других источников отсроченного вознаграждения: обучение игре на музыкальных инструментах, освоение иностранного языка, сборка сложных механизмов (например, в кружке робототехники), проведение химических и физических опытов (вы когда-нибудь пробовали выращивать кристаллы?) или даже просмотр любимых сериалов по серии в неделю, а не всего сезона залпом за пару дней.

**3. ЗДОРОВЫЙ СОН.** Недосып – это мощный двигатель стресса, который вносит ощутимый вклад в развитие депрессии и тревожных расстройств у взрослых и детей. Он ухудшает память и внимание, снижает скорость мышления и осложняет принятие решений.

Самое простое решение для улучшения качества сна – это снижение количества времени перед экраном.

Наверняка вы слышали про голубое свечение экранов, которое подавляет выработку гормона сна мелатонина (именно поэтому лучше выбирать для детской комнаты ночники и лампы с желтым или даже красным спектром света). Кроме того, мультфильмы и игры держат нас (и детей особенно) в эмоциональном напряжении и стимулируют мозг – что не способствует расслаблению перед сном. Полезно ввести семейное правило, согласно которому за час до сна все устройства выключаются. Если нужно, ставьте свой смартфон в авиарежим или выключайте wi-fi в доме. Главное – не забывайте следовать этому правилу сами, если будете требовать этого от своих детей.

**4. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.** Спорт творит чудеса – и это не преувеличение. Физические нагрузки действительно улучшают работу мозга и повышают нашу устойчивость к стрессу. Когда вы и ваши дети даете своему телу двигаться, организм привыкает быстрее переключаться из режима стресса в режим успокоения.

Во время тренировок вырабатываются те же гормоны, что и в состоянии психологического стресса, – только на короткое время и с пользой для сердца и сосудов.

Грамотно подобранные регулярные аэробные тренировки иногда способны даже заменить медикаменты при лечении депрессии и тревожных

расстройств – хоть об этом и стоит сначала поговорить с врачом. Двигаться и шалить вместе с детьми – еще и очень веселое занятие. Сейчас можно найти много видеоуроков по коротким домашним тренировкам в игровой форме, которые можно делать всей семьей: например, изображая разных животных или даже разыгрывая спектакль, состоящий из приседаний, прыжков и кувырков. И чем нелепее это будет выглядеть, тем звонче будет детский хохот и тем радостнее будет возвращаться к этим занятиям день ото дня.

**5. ПОДЗАРЯДКА БЛАГОДАРНОСТЬЮ.** Одна из самых полезных для психического и физического здоровья эмоций – благодарность. С одной стороны, это главное противоядие одиночеству: если есть что-то или кто-то, кому можно сказать «спасибо», это уже настраивает нас на ощущение контакта. С другой стороны, благодарности присущ другой гормональный фон и общее физиологическое состояние по сравнению с тревогой, грустью или гневом, поэтому сами мысли о признательности оказывают благотворное влияние на тело и психику. Чтобы практика благодарности стала регулярной, можно ввести волшебный семейный ритуал: за ужином, перед сном или вообще в любое время дня делиться друг с другом ответами на три вопроса:

Какие люди и события сегодня порадовали меня?

Что мне сегодня удалось сделать, чтобы порадовать кого-то?

Что нового мне удалось сегодня узнать?

Эти вопросы содержат в себе тот эмоциональный компонент, которого не хватает более привычному допросу из разряда «Как прошел твой день?» или «Чем сегодня занимались в школе?». Обсуждение благодарности и источников удовольствия учит замечать приятные переживания, а не отфильтровывать их на общем тревожно-напряженном фоне. Кто знает, может, этот простенький ритуал поможет вам узнать о ваших детях или даже о самих себе то, о чем бы вы не стали упоминать в более формальной беседе? Такие разговоры напоминают о доброте и взаимопомощи, а в нашем мире мы слишком часто забываем о том, насколько тонко влияем друг на друга своими действиями и словами. Если кирпичики эмоциональной устойчивости склеивать цементом благодарности, у нас появится шанс построить куда более здоровое и осознанное общество – и начать вполне можно с собственной семьи.