

Шпаргалка для родителей выпускников.

Что мы имеем: ваш ребёнок поступает в этом году в институт.

Он занимается, учится, готовится к поступлению, гуляет, прогуливает иногда школу, пишет пробники ЕГЭ, примерно выбрал институт, а может ещё и не выбрал, ведь впереди ещё целых два месяца! 11 класс, да что там два месяца, вся жизнь впереди, вспомните себя в этом возрасте.

А вы думаете так: ВСЕГО два месяца! Караул, времени нет, что делать, куда поступать, где брать репетиторов? Всё пропало!!!

Спокойно! Вы не одни!

Нас как минимум двое, т.к. я в такой же ситуации, у меня два выпускника (двойняшки), за которых я переживала точно так же (и за ЕГЭ, и за армию, и за выбор ВУЗа), а как максимум – с нами родители всех выпускников этого года.

И это нормально – переживать за своего ребёнка, когда у него такой важный жизненный этап! Ведь мы все желаем своим детям самого лучшего.

Было бы странно вообще не думать о поступлении. Мы к такой степени пофигизма и не стремимся)))

А вот к адекватной оценке происходящего стремимся! И к правильному распределению своих ресурсов - тоже стремимся.

Предлагаю действовать вместе!

Задача: научиться поддерживать своего ребенка, помогать ему, любить его, не критиковать, мотивировать, верить в него и т.д.

Начну с того, что вообще-то, тревога - это нормальная биологическая реакция на неопределенность. Наш мозг хочет гарантий, ясности, определённости, а будущее их, к сожалению, не даёт. Никогда. И тогда наш мозг реагирует на это "незнание" и "неопределённость", выдавая такую реакцию как Тревога. Наш мозг пытается защитить ребёнка, спасти от грядущей и непонятной катастрофы, он дорисовывает все возможные картинки будущего, перебирает сотни вариантов, но иногда перебарщивает.

Скажем мозгу "спасибо" за старания, но в случае с поступлением детей в институт ваша тревога может сыграть плохую шутку и с вами, и с вашим ребёнком.

В этом Гайде я хочу подробно объяснить причины вашей тревоги, найти мысли, которые её вызывают и показать, как можно совладать с этим тревожным состоянием.

Ведь впереди ваших детей ждёт непосредственно поступление, подача документов, может даже отпуск - в общем силы точно пригодятся всей семье!

Тревога родителей выпускников обычно возникает из-за когнитивных искажений - мыслей, которые не соответствуют реальности, но при этом воспринимаются нашим мозгом как факт.

Соответственно, ваша задача - разобраться со своими мыслями, которые возникают, когда вы думаете о поступлении ребёнка в институт, и увидеть ваше поведение, которое только закрепляет тревогу.

Ну, например, вы думаете о поступлении и испытываете в моменте какую-то эмоцию (злость, грусть, страх, апатию). Вы начинаете себя вести каким-то образом (дёргать ребёнка, суетиться, пить валерьянку, вино, плакать, искать репетиторов, скачивать пробники и т.д.).

Бывает по-всякому.

Но тут я хочу, чтобы вы понимали, что любая ваша поведенческая реакция вызвана только вашими мыслями.

Пока просто примите этот факт.

Я предлагаю разобраться с этим моментом.

Сделайте следующее. В ситуации, когда вы тревожитесь, попробуйте отловить свою мысль, которая возникает до эмоции. Задайте себе вопрос "Почему?"

Например, сижу дома, вспомнила про ЕГЭ и занервничала, стала тревожиться. "Почему мне так тревожно?" Ответьте честно себе на этот вопрос.

Варианты ответов: "Ребенок не готов", "Времени мало, он не успевает подготовиться", "Не поступит - пойдёт в армию", "Не поступит на бюджет - вся жизнь сломана, т.к. денег на платку нет", "Не поступит - пропадёт", "Не поступит - будет дворником" и т.д.

Все эти мысли - это мысли-катастрофы.

В когнитивно-поведенческой терапии есть классная техника для таких мыслей - Декатастрофизация, которую, научившись, вы сможете делать сразу же, как только такие мысли вновь всплыли в вашей голове. Напоминаю: то, что такие мысли появляются - это нормально! Так работает наш мозг.

Техника Декатастрофизация.

1. Запишите мысль-катастрофу и запишите в %% насколько вы верите в эту мысль. Например, «Если он не поступит на бюджет, то пропадёт, станет безработным, т.к. денег на платное обучение у нас нет». Верю в это на 100%
2. Задайте вопрос: «Что самого плохого произойдёт, если он не поступит?» и честно ответьте себе на этот вопрос, представьте самый плохой вариант, прям нереально плохой, покажите своему мозгу, что ваша фантазия намного богаче, чем его. «Не поступит, не устроится на работу, станет пить-курить, попадет в плохую компанию, жизнь пойдёт под откос, станет бомжом и будет валяться под мостом»
3. Задайте вопрос: «Что самого хорошего произойдет, если он не поступит?» Варианты: «Если не попадает по баллам в ВУЗ мечты, то есть институты и факультеты попроще, можно подать документы туда, а потом перевестись. Есть ещё колледжи, филиалы ВУЗов, можно попробовать подать документы туда. Есть знакомые, у которых дети не поступили и они нашли работу, поступали на следующий год.»
4. А теперь задайте самый главный вопрос: «Что вероятнее всего произойдёт, учитывая предыдущие ответы?» «Скорее всего он либо поступит на платное, взяв образовательный кредит, либо пойдёт работать и подготовится лучше, либо выберет смежную специальность и подаст документы в тот ВУЗ или колледж, куда хватит баллов». 100% катастрофы не случится.»
5. А теперь вернитесь к первому пункту, перечитайте свою мысль и проанализируйте, как изменилась степень веры в катастрофичный исход события.

Другие примеры мыслей: "Я недостаточно давлЮ на ребёнка, "надо было его заставить учиться", "надо было нанять ему более дорогого репетитора", "он слишком много гуляет" и и.д. Тут я предлагаю другую технику из когнитивно-поведенческой терапии - "Разделение ответственности". Научившись ей, вы сможете убрать гиперконтроль, отслеживать свои мысли и разделять ответственность за ситуацию, не брать всё на себя, осознавать где заканчивается ваша зона ответственности и начинается зона ответственности вашего уже достаточно взрослого ребёнка.

Зона ответственности родителя (я напишу пример, вы можете дописать свои мысли):

- обеспечить тыл – безопасность, еда, спокойная обстановка дома
- финансово поддержать, если есть возможность – репетиторы, курсы, он-лайн школы
- эмоциональная поддержка – морально поддерживать, верить в ребёнка, настраивать положительно, поддерживать мотивацию учиться
- помощь в подборе института, альтернативных вариантов обучения, помощь в освоении образовательных программ на сайтах ВУЗа.

Зона ответственности ребёнка:

- учёба
- подготовка к экзаменам
- подача документов, выбор приоритетов.

Техника «Разделение ответственности»

1. Нарисуйте круг и назовите его «Поступление ребёнка в институт».
2. Разделите круг условно пополам и скажите себе: «Я несу ответственность за свою половину круга, а ребёнок за свою. Если я буду делать работу за него (будить, заставлять, постоянно напоминать и т.д.), я лишаю его самостоятельности, ответственности, я прививаю ему беспомощность, при этом я беру на себя непосильную ношу, трачу свою энергию и усиливаю своё тревожное состояние. И если я перестану делать свою часть работы, моему ребёнку будет сложнее, будет много отвлекающих факторов и дополнительного стресса.»
3. Почаще напоминайте себе о своей зоне ответственности, создавая ребёнку необходимую обстановку, давая поддержку и придавая ему сил, когда сложно. А чем ближе ЕГЭ, тем больше ментальной и когнитивной нагрузки испытывает ваш абитуриент.

Ещё варианты ваших мыслей: "Он без меня не справится", "Я должна проконтролировать", "Если его не контролировать, то он вообще ничего делать не будет!".

Все эти мысли также формируют ваше тревожное состояние, вы начинаете ещё больше контролировать ребенка, спасать его, усталость копится, энергия утекает и тут круг замыкается: вы тревожитесь ещё больше.

Здесь я бы посоветовала вам провести Поведенческий эксперимент и проверить ваше убеждение.

Техника «Поведенческий эксперимент».

1. Запишите вашу мысль-гипотезу. Например, «Если я не буду контролировать и напоминать, он вообще не будет ничего делать». Проставьте в %% степень веры в эту мысль.
2. На 3 дня проведите такой эксперимент - полностью перестаньте спрашивать про учебу и ЕГЭ. Вообще. Просто будьте мамой/папой, а не надзирателем. Посмотрим, развалится ли мир? Возможно, ваш ребёнок сам начнет подходить к вам с вопросами, потому что уйдет давление. Да, возможно, что он будет все три дня бездельничать, но это его зона ответственности, дайте ему совершить эту ошибку и повзрослеть, чем вы будете и дальше тащить на себе подготовку, контроль и создавать иллюзию контроля ситуации. Полный контроль невозможен, вы просто истощаете себя и лишаете своего ребёнка возможности стать взрослым и нести ответственность за собственную жизнь.
3. Через 3 дня вернитесь к первому пункту, перечитайте свою мысль-гипотезу и проанализируйте, что произошло по факту.
 - Ребёнок сам занимается, без напоминаний? Отлично. Поддержите его, покажите ему ваши эмоции, что вас это радует, что вы верите в него и поддерживайте.
 - Не занимается? Выберите время для разговора и озвучьте ему свои волнения, старайтесь строить разговор на равных, показывая ваши реальные переживания. Предложите варианты занятий и подготовки, возможно, нужно скорректировать расписание, расставить приоритеты по урокам и отдыху.

Что ещё можно посоветовать, если вас накрывают тревожные мысли о будущем вашего ребёнка? Постарайтесь отстраниться от них. Напоминаю, что мысли – это не факты, они могут быть правдивыми, частично правдивыми или ложными. Чтобы это осознать, надо уметь отслеживать тревожные мысли и не сливаться с ними.

Представьте, что ваш мозг - это новостной канал. Он постоянно выдает тревожные заголовки: «Провал! Ужас! Ничего не выучил!». Вы можете смотреть этот канал, но не обязаны вестись на эти заголовки и бежать их исправлять. Просто отметьте: «Ага, снова идёт канал «Страх за ребёнка», и займитесь своими делами.

А ещё в когнитивно-поведенческой терапии есть отличное упражнение, которое позволяет вынырнуть из тревожных мыслей о будущем вашего ребёнка и переключить внимание на настоящее, вернуться в состояние «здесь и сейчас», это упражнение называется **«5-4-3-2-1»**. Если чувствуете, что паника накрывает:

- найдите глазами 5 предметов зелёного цвета (или любого другого)
- услышьте 4 звука (шум за окном, своё дыхание, закипающий чайник)
- коснитесь 3 поверхностей (прочувствуйте пальцами материал)
- почувствуйте 2 запаха (аромат кофе, свежесть за окном, духи)
- назовите 1 вкус (сладкий, кислый, солёный, острый).

Это выключает режим «катастрофы» и включает осознанность, как бы возвращая вас из мыслей в тело.

Главный посыл этого Гайда: поступление - это процесс, а не приговор. Ваша задача - быть берегом, в который ребёнок может приплыть отдохнуть, а не буксиром, который тащит его насильно.