

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ САМИМ И НАУЧИТЬ ЭТОМУ ДЕТЕЙ

(Лекция Родительского университета для родителей учащихся IV-х классов, 1 четверть)

План лекции:

- 1) *Апатия и ее истоки*
- 2) *Как получать удовольствие и испытывать радость жизни*

Яркие шоу, познавательные подкасты, живописные парки, спа-салоны, вкусная еда – казалось бы, сегодняшний мир полон разнообразных источников радости для ума, души и тела. Однако многие дети и взрослые хором твердят: «Ничего не радует, ничего не интересно».

1) Апатия и ее истоки

Если человек чем-то болен или загружен так, что не может как следует выспаться и отдохнуть, ему, как правило, самому видна причинно-следственная связь между своим состоянием и апатией. Чаще всего вопрос, почему ничего не радует, возникает тогда, когда люди не получают ожидаемых эмоций от развлечений, покупок или запланированных путешествий.

Эксперты, в области развития эмоционального интеллекта, выделяют три распространённые причины, почему невозможно почувствовать радость и удовольствие [1]:

1

Невключённость

Человек не может получить удовольствие тогда, когда его мысли далеки от того, что происходит здесь и сейчас. Например, когда он ест нечто очень вкусное, его может совершенно не радовать еда, поскольку в своей голове он решает рабочие проблемы. Исключение составляют разве что очень сладкие блюда или еда с усилителями вкуса. Такая рассинхронизация характерна и для детей. Поэтому крайне важно заботиться о том, чтобы ваш мозг находился там же, где вы сами.

2

Отсутствие контакта с самим собой

Это особенно характерно для людей, за которых родители в своё время решали, какое блюдо будет вкуснее или когда им пора надеть куртку.

Получается, как в анекдоте:

- Беги домой!
- Мама, я замёрз?
- Нет, ты проголодался.

Однако ничего весёлого в этом нет: дети, чьи желания и потребности предугадывали родители, вырастают во взрослых, которые не могут

распознать свои эмоции, ощущения и потребности [2]. Поэтому важно систематически задавать ребёнку вопросы о том, как он себя чувствует и чего хочет, а также давать ему возможность промочить ноги, замёрзнуть, проголодаться и пр., чтобы он мог наладить контакт с самим собой и отслеживать сигналы организма. Взрослым также полезно задавать себе вопросы о том, чего сейчас хочется, какие ощущения присутствуют в организме, о чём они могут говорить и как это удовлетворить [3].

3

Дофаминовый мир

Ощущение удовольствия порождает не только само событие. Также важно достижение и ожидание чего-то желанного. Раньше, чтобы поесть сладкой клубники, нужно было приехать на дачу, обработать и полить грядки, дожидаться, пока она вырастет. Сегодня для этого достаточно просто сходить в магазин. Мы живём в мире получения быстрого дофамина, из-за этого навык получать удовольствие утрачивается.

2) *Как получать удовольствие и испытывать радость жизни.* Чтобы включить в мозге механизм, который отвечает за получение удовольствия, достаточно иметь доступ к природе, будь то сквер, набережная реки, парк или собственный огород, и несколько свободных минут в день [1].

Родительский университет предлагает практику, построенную на осознанном переключении сенсорных систем организма. Нужно последовательно переносить всё внимание на:

- Зрительный анализатор

Нужно начать внимательно рассматривать и изучать всё вокруг. Благодаря этому зелёные листья покажутся ещё более зелёными, будет видно их разнообразие, мир станет ярким и детальным.

- Слуховой анализатор

Сосредоточившись только на звуках, получится услышать много разного: пение птиц, шелест листвы, шум ветра, разговоры людей вдалеке.

- Обоняние

Можно прислушаться к благоуханию разных цветов и трав, запаху воздуха после дождя, аромату кофе, доносящемуся из кофейни рядом. Попробуйте после этого сделать глоток воды, и вы увидите, насколько её вкус покажется вам насыщенным.

- Осязание

Шероховатая поверхность камней, кора дерева, брызги фонтана – в мире природы можно получить самые разные тактильные ощущения. Чем осознаннее к этому подходить, тем больше можно найти объектов, к которым интересно прикоснуться.

Таким образом, повторяйте эту практику несколько раз до тех пор, пока мозг не запомнит навык полноценно переключаться с одного впечатления на другое. Тогда вы сможете переключаться от внешних дел и забот на игру

с ребёнком, прогулку или другие занятия и получать удовольствие, которое предполагает пребывание в моменте здесь и сейчас.

Список использованных источников:

1. Родительский университет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://parents.university> Дата доступа: 02.09.2024.

2. Затонская, А. В. Трансформация семьи в современных условиях: особенности воспитания/ А.В. Затонская, Л.В. Горюнова //Человек в условиях социальных изменений. – 2023. – С. 295-301.

3. Магомадова, Э. И. Проблемы семейных отношений/ Э.И. Магомадова //Развитие современной науки и технологий в условиях трансформационных процессов. – 2023. – С. 125-129.