

Брыкало Владимир Андреевич

студент

Чистова Виктория Александровна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В СЕМЬЕ: КАК СОХРАНИТЬ ГАРМОНИЮ

***Аннотация:** в статье рассматриваются эффективные методы и подходы для снижения уровня стресса и поддержания гармоничных отношений внутри семьи. Подчеркивается важность открытого общения, установления семейных традиций, справедливого распределения обязанностей и поддержки друг друга в трудные времена. Дополнительно обсуждаются такие аспекты, как осознание и управление эмоциями, уважение личных границ, развитие навыков позитивного мышления и внимание к физическому здоровью. Подчеркивается значимость финансового планирования, празднования достижений, уважения к различиям и обучения навыкам стрессоустойчивости.*

***Ключевые слова:** управление стрессом, семейные отношения, гармония в семье, открытое общение, семейные традиции, распределение обязанностей, поддержка в семье, эмоциональная регуляция, личные границы, позитивное мышление, физическое здоровье, финансовое планирование, празднование достижений, уважение различий, стрессоустойчивость, духовные ценности.*

Стресс как переживание трудностей жизни – это реальность. Огромное количество событий нашей жизни могут вызвать дисгармонию: дефицит любви, нехватка денег, сложности при решении жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи, невозможность иметь ребенка и т. д. Любая семья сталкивается с самыми разнообразными явлениями, которые могут вызвать стресс [1].

Актуальность выбранной темы подтверждается, во-первых, тем, что стресс сегодня это явление привычное и повседневное. Во-вторых, приспособиться к постоянным изменениям окружающей среды, характерным для нынешнего времени, человеческий геном так быстро не способен. В-третьих, недостаточная защищенность перед стрессовыми ситуациями.

Врачи подразумевают под стрессом физиологические механизмы нагрузок, специалисты менеджмента – воздействие социальных факторов; обыватели – все, что мешает им жить. Психологи также неоднозначно относятся к этому понятию, но чаще всего под стрессом (от англ. Stress – давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие [2]. С развитием психологической науки ученые стали разделять стресс на физиологический и эмоциональный. Исходя из полученных данных, разрабатывается технология преодоления стресса и его предотвращения. А устойчивость к стрессу выражается, в первую очередь, в способности выполнить свою задачу в условиях, когда сделать это мешают [3].

Современный мир полон различных вызовов, которые могут привести к напряжению и конфликтам внутри семьи. Однако, существует множество стратегий, которые помогут справиться со стрессом и сохранить гармонию в отношениях.

1. Открытое общение.

Первый и, возможно, самый важный шаг к управлению стрессом в семье – это открытое и честное общение. Когда члены семьи делятся своими переживаниями, мыслями и чувствами, они становятся ближе друг к другу. Обсуждение проблем позволяет найти совместные решения и уменьшить напряжение. Важно не только говорить, но и слушать друг друга, проявляя внимание и сочувствие.

2. Установление семейных традиций.

Семейные традиции и ритуалы помогают укрепить связи между членами семьи и создают чувство стабильности. Совместные ужины, выходные на природе, празднование дней рождения и других значимых событий создают позитивные

воспоминания и укрепляют семейные узы. Эти моменты дают возможность расслабиться и насладиться общением друг с другом.

3. Распределение обязанностей.

Часто стресс возникает из-за неравномерного распределения домашних обязанностей. Чтобы избежать этого, важно, чтобы каждый член семьи знал свои обязанности и справедливо выполнял их. Составление расписания дел поможет избежать недоразумений и снизить нагрузку на каждого члена семьи.

4. Поддержка и взаимопомощь.

В трудные времена поддержка близких людей имеет огромное значение. Семья должна быть местом, где каждый может найти понимание и помощь. Важно проявлять заботу о близких и быть готовыми прийти на помощь, когда это необходимо. Поддержка и взаимопомощь укрепляют доверие и создают атмосферу безопасности.

5. Совместное времяпровождение.

Проведение времени вместе способствует укреплению семейных связей и снижению уровня стресса. Это могут быть совместные прогулки, игры, занятия спортом или просто разговоры за чашкой чая. Главное – чтобы это время было качественным и приносило удовольствие всем членам семьи.

6. Умение справляться с конфликтами.

Конфликты – неизбежная часть семейной жизни. Важно уметь правильно их разрешать, чтобы они не разрушали отношения. Применение таких методов, как активное слушание, компромиссы и обсуждение проблем в спокойной обстановке, поможет найти решение, устраивающее всех. Избегание агрессии и оскорблений также играет ключевую роль в сохранении гармонии.

7. Забота о себе.

Нельзя забывать и о собственных потребностях. У каждого члена семьи должно быть время для отдыха и занятий, которые приносят радость и расслабление. Это могут быть хобби, спорт, медитация или просто время наедине с собой. Ухаживая за своим физическим и эмоциональным состоянием, каждый из

членов семьи сможет лучше справляться со стрессом и быть более терпеливым и поддерживающим.

8. Профессиональная помощь.

Иногда стресс достигает такого уровня, что справиться с ним самостоятельно становится сложно. В таких случаях не стоит стесняться обратиться за помощью к профессионалам – психологам, консультантам по семейным вопросам. Специалисты помогут найти пути решения проблем и научат эффективным стратегиям управления стрессом.

Управление стрессом в семье – это комплексный процесс, требующий усилий и внимания со стороны всех ее членов. Открытое общение, поддержка, установление традиций и распределение обязанностей помогают создавать атмосферу доверия и взаимопонимания. Забота о себе и умение справляться с конфликтами также играют важную роль в сохранении гармонии. В случае необходимости профессиональная помощь может стать важным инструментом для преодоления трудностей. В конечном счете, крепкая и гармоничная семья – это результат совместных усилий, любви и уважения друг к другу.

Список литературы

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел. – СПб.: Военно-медицинская академия, 1999. – С. 97.
2. Бехтерев М.В. Внушение и воспитание / М.В. Бехтерев. – СПб., 1912. – С. 136.
3. Грегор О. Как противостоять стрессу / О. Грегор // Стресс жизни: сборник / сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. – СПб.: Лейла, 1994. – С. 98–99.