Как родителям поддержать ребенка в стрессовой ситуации?

Причинами стресса у ребенка могут стать как вполне безобидные изменения распорядка дня или настроения родителей, так и более серьезные кризисные события — травмы, негативные новости по телевизору, катастрофы, война… Ведь дети очень остро реагируют на изменения, сталкиваясь с чем-то новым, неизвестным, непонятным, а потому опасным и пугающим его. И неважно, реальные или вымышленные страхи беспокоят вашего ребенка, — в любом случае в такой момент он особенно нуждается в общении, понимании и помощи со стороны взрослых.

Как поддержать ребенка, чтобы он вновь обрел спокойствие и равновесие?

1. Распознать

Нужно вовремя распознать, что психика ребенка подвергается нагрузкам. В отличие от взрослых, дети не всегда понимают, что с ними происходит, часто не могут сформулировать и выразить то, что они чувствуют и переживают.

Есть ряд признаков, которые не должны оставаться без вашего внимания. Это:

Острая реакция, которая ранее никак не проявлялась (гнев, рыдания).

Энурез, нервные тики, кусание ногтей и сосание пальцев.

Бессонница, отказ от еды или, наоборот, чрезмерное поглощение сладкого.

Развитие фобий, повышенная пугливость, вздрагивания;

Детское воровство.

Запинки в речи, заикания.

Несвойственная ребенку замкнутость или излишняя расторможенность.

Капризность, плаксивость, оцепенелость или безэмоциональность.

Подобные проявления — типичный ответ организма ребенка на сложные, противоречивые, трудные события, ситуации и обстоятельства. Они могут усугубляться игнорированием детских чувств и переживаний. Поэтому родителям важно действовать незамедлительно

2. Идентифицировать

Чтобы помочь ребенку справиться с переживаниями, в первую очередь важно их идентифицировать. Родители могут проговорить: «Я понимаю, что тебе страшно» или «Я понимаю, что ты сейчас злишься». Фактически так и воспитывается эмоциональный интеллект, когда человек может распознавать собственные эмоции и с ними справляться, а также распознавать их у окружающих, чтобы адекватно реагировать.

3. Нормализовать

Нужно нормализовать состояние ребенка. Важно объяснять ребенку, что чувства даны нам для того, чтобы помогать справляться с различными ситуациями в жизни. Если ребенок, например, боится происходящих в мире событий, важно объяснить ему ситуацию — по возможности на уровне его развития и достаточно честно. Если вы начнете сложный разговор первым, то вам удастся избежать ситуации, в которой ваш ребенок будет сам додумывать ответы на свои вопросы.

4. Отвлечь

Создайте для ребенка какие-то рутинные дела. Привычный порядок действий станет для него опорой.

Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы.

Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка. Рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей — все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение.

Поощряйте ребенка к заботе о ближних — о бабушке, младших детях, домашних питомцах. Ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы ребенок с удовольствием участвовал в них, а не воспринимал их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли заботиться о своем ребенке

Помните о том, что вы лучше можете заботиться о ребенке, когда заботитесь о себе и управляете собственным стрессом.

Дети — очень тонко организованные существа. Они считывают эмоциональный фон своих родителей и их невербальное поведение даже лучше, чем то, что мы открыто им транслируем. В том числе это касается негативных эмоций, таких как тревога, страх, гнев, злость.

Если родители сами взволнованы, напряжены, беспокойны, то бесполезно уговаривать ребенка успокоиться. Поэтому нужно прежде всего позаботиться о своем внутреннем состоянии.

Педагог-психолог МАОУ Озерновская СОШ №3 А.А. Гаврилова