

Консультация для родителей

«Как помочь ребенку справиться со стрессом»



Уважаемые родители!

Стресс – это естественная и нормальная часть жизни детей, являющаяся неизменным спутником взросления. Дети начинают испытывать стрессы уже в очень раннем возрасте, при этом они более уязвимы в случае психологического давления, нежели взрослые, потому что еще не владеют эффективными способами борьбы со стрессами. Поэтому задача родителей – помочь овладеть ребенку соответствующими навыками.

В жизни бывает всякое: напугал соседский пес, медицинские манипуляции в детской поликлинике привели к истерике, упал на детской площадке. Что одному малышу покажется незначительным, другому может причинить страдания. Почему одни дети более стрессоустойчивы, чем другие? Исследования показывают, что существует множество различий между теми детьми, которые способны успешно бороться со стрессами, и теми, кто не способен к такой борьбе. Дети, которые хорошо управляют собой в стрессовых ситуациях, как правило, имеют высокую самооценку, хорошее чувство юмора, ощущение контроля над своей жизнью, сплоченную семью и ее четкую организацию (правила и ограничения), открытое общение и теплые, доверительные отношения с родителями, хорошие отношения с друзьями, а также одобрение и признание за свои достижения.

У детей бывают разные симптомы стресса, все они зависят от возраста ребенка, его личностных особенностей и уровня развития. Тем не менее существует много

подсказок, которые могут помочь родителям распознать стресс вовремя. Психологи перечисляют обычно такие: першение в горле, влажные ладошки, головную боль, усталость, тошноту, диарею, резкие смены настроения, беспокойство, нарушение сна, раздражительность. Умение распознавать эти признаки – первый шаг в борьбе со стрессом.

Чем могут помочь родители? Не давать планшет и не ставить мультики. Многие думают, что если ребенок заигрался или опять сидит с открытым ртом перед телевизором, то все позади. Нет, к сожалению, именно так забываются «триггерные» ситуации, которые и были пусковым крючком для начала психосоматики или каких-либо неприятных проявлений в поведении ребенка. Ребенок должен пережить эмоцию, а не подавить ее в себе и чтобы это произошло он должен быть включенным в реальность, а не виртуальный мир.

В день стресса не покупайте ребенку чего-то отвлекающего и эмоционально яркого, не бросайтесь из крайности в крайность. Детская психика слишком слаба для таких перепадов.

Попробуйте приготовить вместе что-нибудь вкусное. Например, печенье. Руки – это волшебная сила «мягкого успокоения», а приготовление еды, да еще с мамой – позитивная эмоция. Это поможет ребенку мягко выйти из состояния тревоги.

Если ребенок хочет плакать – пусть плачет! Не надо говорить: «Да хватит плакать, это мелочи!». Не обесценивайте чувства ребенка. Со слезами выходят гормоны стресса. Не лишайте ребенка природного механизма защиты. Обнимите малыша, расскажите как сильно любите. Покачивайтесь из стороны в сторону, это поможет запустить процесс успокоения.

Чем сильнее была стрессовая ситуация, тем больше необходимо создавать позитивных моментов через совместную деятельность. Игра, лепка, просмотр семейных фотографий, соревнования на машинках на пульте управления. Придумайте любое совместное занятие!

На протяжении 7-10 дней после сильной стрессовой ситуации хорошо давать ребенку пальчиковые краски по вечерам, перед вечерними водными процедурами. Пусть малыш вдоволь порисует в ванне. Это поможет выплеснуть эмоции.

Как никогда важен ночной сон и режим. Именно во сне происходит основная «перезагрузка» и стабилизация гормонов.

Спасибо за внимание!

Консультацию подготовила воспитатель ГБДОУ
детского сада № 52 Приморского района Санкт-Петербурга
Алексеева А.А.

Источник: семинар В.Паевской «Детские страхи. Стрессоустойчивость.»