

РЕКОМЕНДАЦИИ-ТЕЗИСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ»

Стресс – это естественная и нормальная часть жизни детей, являющаяся неизменным спутником взросления. Дети начинают испытывать стрессы уже в очень раннем возрасте, причем они более уязвимы в случае психологического давления, нежели взрослые, потому что еще не владеют эффективными способами борьбы со стрессами. Поэтому родителям необходимо способствовать тому, чтобы дети приобрели соответствующие навыки, чрезвычайно важные не только в детском, но и во взрослом возрасте.

В чем должна заключаться помощь родителей?

1. Принимайте во внимание защитные факторы

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/ограничения), открытое общение и теплые, доверительные взаимоотношения с родителями, определенную степень религиозности, хорошие отношения с друзьями и учителями, а также одобрение и признание за свои достижения.

2. Помогайте детям учиться распознавать признаки наступления стрессового состояния.

Умение обнаружить симптомы – первый шаг в борьбе со стрессом. Например, першение в горле, влажные ладони, головную боль, усталость, тошноту, диарею, внутреннее напряжение, расстройство желудка, ухудшение настроения, беспокойство, фрустрацию и нарушение сна. Также может появляться отрешенность, раздражительность, агрессивность, чрезмерная мечтательность, чрезмерная чувствительность, изменения в предпочтениях в еде и общие изменения в поведении.

3. Готовьте детей к потенциально стрессовым ситуациям

Например, репетируйте различные варианты поведения в таких ситуациях, чтобы научить разрешать конфликт или снизить тревогу.

4. Избегайте чрезмерной опеки детей, неизменно ограждая от трудностей. Дети учатся справляться с подобными явлениями только тогда, когда испытывают их на своем опыте.

5. Старайтесь развивать самооценку ребенка

Возлагая на детей обязанности по возрасту и создавая ситуации выбора, родители помогут им обрести уверенность в решении жизненных проблем, Развитие интересов и талантов детей, в которых они способны преуспеть, значительно повысит самооценку ребёнка. Родители должны постоянно вдохновлять, поддерживать и грамотно хвалить своих детей.

6. Предоставляйте детям поддержку и одобрение

Часто обнимайте их, одобрительно похлопывайте по спине, целуйте и т. д., чтобы дети знали, что родители всегда готовы прийти им на помощь и поддержать. Важно безусловно принимать ребенка, не обесценивая его чувства.

7. Обеспечивайте атмосферу открытого общения

Задавайте открытые вопросы. Например: «Что ты думаешь о...?» или «Что ты чувствуешь по поводу...?». Одно из преимуществ обсуждения стрессовых факторов заключается в том, что оно повышает осведомленность ребенка. Кроме того, родители должны быть готовы делиться некоторыми примерами своих стрессовых ситуаций и соответствующих переживаний, чтобы дети знали, что их чувства нормальны и естественны.

8. Предоставляйте детям достаточное время для сна и/или отдыха, чтобы хватало энергии, необходимой для борьбы со стрессами. Отход ребенка ко сну должен происходить в одинаковое время. Достаточный отдых имеет решающее значение для психического и физического здоровья детей.

9. Демонстрируйте навыки борьбы со стрессами

Дети учатся, наблюдая за своими родителями. Нужно стараться быть оптимистами, которые рассматривают стрессовые факторы как вызов, а не катастрофу.

10. Помогайте детям овладевать навыками релаксации

Навыки расслабления могут помочь детям снять напряжение, вызванное стрессом. Существуют различные специфические методы релаксации, которым можно обучить детей. Некоторые из них заставляют детей включать свое воображение, чтобы вспоминать или придумывать позитивные и расслабляющие образы (например, игру на площадке, пляж). Другие методы релаксации учат детей последовательно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Для достижения максимального эффекта практиковать их нужно ежедневно

11. Учите детей правильно воспринимать критику

Каждый человек в тот или иной момент подвергается критике. Если ее трудно принять, это может привести к усилению состояния стресса. Детям нужно рассказывать, что никто не совершенен, и все мы совершаем ошибки, из которых извлекаем важные для себя уроки. Чтобы научить детей справляться с насмешками и несправедливой критикой, можно также использовать различные ролевые игры.

12. Обеспечьте детям правильное питание

Правильное питание – очень важный элемент борьбы со стрессом, особенно у детей. Лучший рацион при этом должен содержать некоторые добавки, правильное количество калорий для поддержания нормального развития и быть сбалансированным.

13. Обеспечьте постоянный режим или расписание

Детям нужна предсказуемость. Им легче разобраться, чего следует ожидать от жизни, если у них есть расписание с прописанным временем на прием пищи, выполнение домашней работы, сон и т. д. Это, в свою очередь, помогает им чувствовать себя в безопасности и снижает уровень стресса.

14. Помогайте детям переосмысливать стрессовые ситуации

Детское восприятие стрессовой ситуации помогает определить, насколько высок уровень стресса. Родители должны принимать меры, чтобы помогать своим детям учиться альтернативно толковать факторы напряжения. Например, если ребенок испытывает стресс, потому что думает, что не нравится учителю, потому что тот не поздоровался с ним перед уроком, родители могут попросить ребенка попытаться придумать другие объяснения такого поведения педагога. Почему бы не предположить, что учитель просто задумался и забыл поздороваться. Это пример переосмысления стрессовой ситуации.

15. Помогайте детям изменять их представления о стрессовых ситуациях

Детские убеждения в определенной степени также определяют, что может стать причиной стресса для них, а что нет. Например, дети, которые считают, что должны получать оценку «5» за каждое домашнее задание, а любая другая оценка расценивается ими, как провал, испытывают стресс, когда не получают наивысший балл. В таком случае, чтобы значительно снизить уровень детского стресса, родители должны помочь им изменить свои убеждения и поверить в то, что неидеальные оценки – это тоже нормально.

16. Пусть дети делают то, что доставляет им удовольствие

Когда дети испытывают чрезмерное напряжение, родители должны побуждать их делать то, что им нравится (например, заниматься спортом, слушать музыку, играть в игры, рисовать, читать). Для того чтобы снизить уровень стресса, занятия должны быть приятными и отвлекать детей от проблем.

17. Заставляйте детей регулярно делать физические упражнения

Регулярные физические упражнения – отличный способ борьбы со стрессом. Прежде всего они помогают снять напряжение, которое накапливается в детском организме. Во-вторых, упражнения предусматривают физические нагрузки, которые позволяют организму становиться более эффективным в борьбе со стрессами. Наконец, физические упражнения помогают отвлечься и расслабить мозг.

18. Помогайте детям овладевать навыками решения проблем

Для начала нужно помочь ребенку четко определить суть проблемы. Затем необходимо предложить ему составить список возможных решений (не оценивая их на данном этапе). После того как список будет готов, нужно предложить ребенку рассмотреть каждое возможное решение отдельно и оценить его шансы на успех. Как только все решения будут рассмотрены и оценены, необходимо выбрать лучшее, по его мнению, решение. Родители должны поощрять и хвалить детей за использование эффективных стратегий решения проблем.

19. Учите детей правильно распоряжаться временем

Родителям важно учить детей расставлять свои занятия по приоритетам. Если дети пытаются взвалить на себя слишком большую ответственность, родители должны помочь им научиться ограничивать свои обязательства.

20. Учите детей быть ассертивными*

Дети, которые боятся защищать собственные интересы, как правило, испытывают трудности при управлении стрессовыми ситуациями. Родители должны учить своих детей отстаивать собственные интересы и делать это вежливо, с уважением к окружающим. Можно вместе с детьми разыгрывать проблемные ситуации и учить их стоять за себя подходящим, неагрессивным способом.

21. Развивайте у детей чувство юмора

Дети, которые способны видеть смешное во всем и могут посмеяться над самими собой, как правило, более эффективно справляются со стрессами. Родители должны учить своих детей не принимать вещи слишком серьезно. Смех – это отличное лекарство!

22. Обратитесь за профессиональной помощью, если дети продолжают испытывать трудности в борьбе со стрессами

Существуют ситуации, когда необходима профессиональная помощь, чтобы помочь детям справиться с чрезмерным стрессом. Если это необходимо, не пренебрегайте консультацией педиатра, невролога или психолога.

** Ассертивность – поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость по отношению к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает, и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.*

Источник:

[Как помочь ребенку справиться со стрессом – Развитие ребенка \(childdevelop.ru\)](http://childdevelop.ru)