

Как помочь ребенку пережить стресс?

Рекомендации для родителей



1. Помните, что у ребенка еще не сформировались способы совладания со стрессом. Он справляется с трудностями так, как может, а не так, как правильно. Ваша реакция во многом определяет, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Сильные переживания в стрессовой ситуации нормальны. В то же время далеко не все дети бурно проявляют свои чувства. Отсутствие ярких эмоциональных проявлений в поведении ребенка еще не означает, что их нет.
3. Постарайтесь отделять собственные чувства по поводу случившегося и по поводу ребенка от эмоций ребенка. Каждый из вас переживает случившееся по-своему.
4. Будьте внимательны к рассказу ребенка о его чувствах. Обсуждайте с ним его переживания, вместе ищите названия его эмоциям, исследуйте способы их выражения.
5. Делитесь с ребенком своими переживаниями на понятном ему языке.
6. Чаще говорите ребенку о своей любви и заботе.
7. Для ребенка очень важен тактильный контакт с родителями, поэтому чаще обнимайте его.
8. Ограничьте контакт ребенка со средствами массовой информации, потому что информация может причинять вред ребенку.
9. Проявляйте терпение, если ребенок многократно повторяет игру или рассказ. Это может быть утомительным для вас, но таким образом онотреагирует болезненные для него переживания. Если же ребенок

«застревает», и повторения остаются без изменений несколько недель, обратитесь к психологу.

10. Дети особенно чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много времени после травматического события.

11. Проводите больше времени за совместными занятиями: играйте, рисуйте, мастерите, гуляйте. Поощряйте игры с песком, водой, «снежками». Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

12. Включенность в совместную деятельность – важный ключик к пониманию того, что происходит с ребенком и в чем он нуждается. Помните, что важно не столько количество, сколько качество совместного времяпрепровождения.

13. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне, особенно для детей младшего возраста. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности.

14. Заботьтесь о том, чтобы взаимодействовать с ребенком, находясь в относительно спокойном, уравновешенном состоянии. Создавайте себе возможность выражать сильные чувства и говорить о том, что их вызывает, с взрослыми людьми (друзьями, коллегами, психологом), которые способны их принять.

15. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка людьми – воспитателем, учителем, социальным педагогом, психологом – узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

16. Воздержитесь от рассказов другим людям при ребенке о том, что случилось, тем более, от представления его жертвой.

17. Под влиянием сильного стресса психика ребенка начинает функционировать, как будто он «откатился» к предыдущему возрастному периоду. Это может выглядеть как кривляние, капризы, сюсюканье. Создается впечатление, что ребенок разучился делать то, что уже умел. Это нормально. Это временно. Снисходительно относитесь к таким проявлениям, терпеливо помогайте ему вернуться к достигнутому ранее.

18. Если ребенок замыкается, его поведение вызывает у вас непонимание и тревогу, не бойтесь обращаться за помощью к профессионалу (детскому психологу, детскому психотерапевту).

19. Помните, что психика ребенка очень пластична и способна восстановиться после травмирующего события. Дайте себе и ребенку время на это.

20. Обратитесь за помощью, если сами чувствуете себя тревожно и расстроены. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если будете вести себя уверенно и спокойно.