

Курсы для родителей
(законных представителей) несовершеннолетних по основам детской педагогики и психологии.
«Как поддержать ребенка в стрессовой ситуации»

Ситуации могут быть разными. Сложно дать рекомендации каждой отдельной семье. Но хочется, чтобы Вы понимали самые важные моменты и опирались на них, чтобы дать поддержку своим детям, когда они в ней нуждаются.

Психика ребенка опирается на несколько составляющих. Это то, что помогает ей работать в обычном режиме, чтобы ребенок чувствовал себя хорошо.

1. Эмоциональное состояние близких взрослых.

Чтобы повлиять на состояние ребенка – нужно начинать с себя! Детям нужны стабильные, спокойные взрослые. Если есть эмоции тревоги и агрессии, ищите возможность себя поддержать. Это будет лучшей поддержкой для вашего ребенка.

-Прежде чем идти к ребенку – позаботьтесь о себе. Тревога или злость не сделают из вас надежного родителя. Используйте технику дыхания. Дышите... (выдох длиннее вдоха), чтобы успокоить нервную систему. Говорите с другими взрослыми людьми, которые могут быть опорой для вас. Дети считают тревогу, агрессию, а понять ее сами неспособны...

-Ограничьте поток информации, которая вас тревожит (если только она не является необходимой для того, чтобы обеспечить свою безопасность).

-Делайте то, на что действительно можете влиять. Работайте, помогайте близким, поддерживайте того, кому нужна помощь.

-Если Вы находитесь в опасной ситуации – то в первую очередь позаботьтесь именно о безопасности.

2. Стабильность.

Это когда для ребенка все понятно и привычно. Когда сегодняшний день похож на день, который был вчера. Это рутина, которая дает психике ребенка информацию о том, что все в порядке. Если что-то меняется, важно находить в прошлом то, что можно повторить сегодня. Любые маленькие ритуалы, дела, привычные для ребенка. Это поддержит его.

Даже если ситуация изменилась на 99% - найдите 1%, который знаком ребенку. Это могут быть слова, игры, бытовые действия, любимые сладости. Все что угодно.

3. Определенность.

Ребенку важно знать, что и завтра будет день, который ему понятен. Ему должно быть понятно, что он будет делать, и как он это будет делать. И что он будет делать потом, через неделю или месяц.

Если что-то в ближайшее время изменится в жизни ребенка – обсуждайте, вносите ясность, рассказывайте в подробностях, где вы будете, что будете делать. Если что-то меняется ребенку важно понимать, как оно будет. Неопределенность детей очень пугает.

4. Безопасность.

Совсем маленькие дети воспринимают мир только через призму родителя. Родитель – это и есть весь их мир. Заботьтесь о себе и ребенок будет чувствовать себя хорошо.

Дети постарше начинают улавливать что-то из окружения, и им может быть необходимо больше вашей поддержки, чем обычно. Они могут терять уверенность и приходить к вам за этой опорой под ногами. Обнимайте, качайте на ручках, будьте рядом, проводите больше времени вместе.

Не погружайте ребенка в то, что ему не по силам. На психику маленького ребенка может самым сильным образом повлиять то, что он увидит просто по телевизору или в телефоне. Увиденное со стороны иногда может быть так же травматично, как если бы ребенок сам это пережил.

Если необходимо – обсуждайте с детьми что им нужно сделать для своей безопасности.

5. Эмоциональное состояние ребенка.

В ситуации стресса ребенок может переживать разные эмоции: страх, тревогу, ужас, обиду, злость, гнев и другие. Важно не оставлять ребенка наедине с этими чувствами. Если ребенок напуган, зол – говорите с ним об этом. Позволяйте этим чувствам быть, дайте им место и этим вы поможете ребенку их пережить. Чем сильнее эмоции – тем больше вашей поддержки нужно ребенку.

Если ребенок что-то увидел, что его напугало, что-то пережил, он может стать агрессивным или замкнутым в себе. В ситуации сильного стресса могут появиться тики, энурез, плохое поведение, сосание пальца или беспричинный плач. Не ругайте за это и не кричите. Эти симптомы говорят о том, что произошло, выслушивайте ребенка, принимайте его чувства, рисуйте, лепите. Помогите выразить наружу то, что поселилось внутри.

Иногда детям не справиться с тем, что они чувствуют. Им нужно снять это напряжение. И только надежный, внимательный взрослый может в этом помочь.