

Як допомогти дитині подолати стрес: дієві поради.

Переживання дітей різні в залежності від їх віку. Спочатку діти засмучуються через втрачену або зламану іграшку, потім через сварки з однолітками, в школі - через погані оцінки або, навпаки, не викликали до дошки, коли готовий.

Все це окремо може здаватися нісенітницею, але поступово, накопичуючись і накопичуючись, є ризик того, що ці переживання виростуть в стрес. А стрес у дітей проявляється у вигляді агресії до оточуючих.

Часто діти замикаються і не хочуть нічого говорити, не чуючи підтримки, безпеки і любові. Знаючи, що їх чекає покарання, вони починають брехати, віддалятися від батьків. Через це страждають всі. Батьки не мають душевного зв'язку зі своєю дитиною. Діти залишаються наодинці зі своєю проблемою, вважаючи, що вона засмучує батьків, що вони незадоволені нею, що для них важливо не вона, а її ідеальні вчинки і хороші оцінки.

У яких ситуаціях дитина може відчувати стрес?

Стресів у дітей достатньо, навіть у найменших. Вони є позитивними та негативними, але однаково бурхливо впливають на організм дитини. Дитина вперше прийшла до дитячого садочка, у групі змінилася вихователька, новий хлопчик у школі почав чіплятися саме до вашої дитини та конфліктувати з нею, школяр закохався, а підліток не знає, що робити після закінчення школи. Звісно всі ці ситуації різняться й стреси по-різному впливають на дитину. Усе залежить від багатьох факторів: вік, стать дитини, умов, у яких хлопець чи дівчинка виховуються, та особливості характеру. Інколи дитина з досить серйозним стресом, може впоратися без проблем, а з приводу дрібничок, на думку дорослих, переймається тривалий час. Щоб упоратися з цим, потребує допомоги батьків, а іноді необхідний спеціальні фахівці.

Так 4-річний Сашко може побитися на дитячому майданчику, отримати синяки і навіть нічого не розповісти матері. Або мимохідь промовити, що була невеличка сварка. Але врешті-решт він упорався самотійно з усім. Можливо, трохи й поплакав, але жодних наслідків психологічного характеру непомітно. Для іншого ж хлопця ця ситуація спровокує стрес, після якого дитина не зможе навіть виходити якийсь час на майданчик гратися.

Сашко переживає страшний стрес, коли бачить деяких комах. Наприклад, він може побачити павука у ванні та потім боятися купатися. І це буде для нього серйозне потрясіння, що надалі може спровокувати фобію до комах. Тому неможна ставитися до дитячих проблем, як до чогось несправжнього, мовляв, переросте, упорається, стреси загартовують людину. Вони загартовують, але не завжди дитина спроможна впоратися самотійно зі стресами.

Як допомогти дитині пережити стресову ситуацію?

1. Визначаємо стан стресу та виявляємо його причину. Батьки можуть не помітити, що дитина перебуває в стресі, бо не завжди це нервові зриви та

відчуття страху. Син чи донька навпаки можуть мовчати та стати занадто спокійними, подовгу дивитися зосереджено в одну точку. Або вдень не виявляти жодних змін у поведінці, а під час сну здригуватися та бачити нічні страхіття. Будь-які зміни можуть свідчити про те, що дитина пережила стрес, або перебуває в ньому. Обов'язково потрібно виявити причину. Зазвичай, якщо батьки мають міцний контакт та довіру з дитиною, вона саме все розповідає, чи матуся помічає, після якої події дитина змінилася.

2. Розрізняємо позитивний стрес і негативний. Психологи зазначають, що стрес від радощів впливає на організм дитини, так само, як нервові зриви з приводу неприємностей у школі чи родині. Тому коли донька відчуває симпатію до нового учня в класі, або син спробував покататися на екстремальному атракціоні — це також приклади ситуацій, коли діти зіштовхуються зі стресом. Але зазвичай позитивні стреси швидко минають, не шкодячи психіці. Натомість негативні, зокрема розлучення батьків, переїзд, зміна школи, нероздільне кохання, знуцання старшокласників та ін. можуть залишити наслідки на все життя.

3. Обираємо шляхи подолання дитячого стресу. Одній дитині достатньо, аби з нею поговорили та обійняли. Іншій потрібно буде якийсь час, цікаві ігри з мамою, прогулянка та можливість відволіктися від усіх переживань. Чим серйозніша ситуація, тим важче налагодити психологічний стан сина чи доньки. Тому зрозуміло, чому після стресу втрати батьків чи потраплення в надзвичайну ситуацію деякі діти тривалий час можуть поводитися неадекватно. Або впадати в істерику, або припинити на деякий час розмовляти, постійно відчувати страх чи переслідування, проявляти ознаки божевілля. Якщо правильно надати дитині психологічну (психотерапевтичну) допомогу, то всі ці зміни зникнуть без наслідків. У деяких ситуаціях лікарі дитині рекомендують медикаментозну допомогу, зокрема тоді, коли дитина взагалі не може заснути або у неї проявляються неврози.

4. Допомагаємо дитині перевести увагу на інше. Потрібно обрати кілька психологічних практик, що можна застосувати, аби подолати стрес. Намалювати свої почуття, написати на папері все, що хвилює, якщо дитина старша за віком. Показати дитині ситуацію з боку, за допомогою театральної сценки чи за прикладом сюжету відео. Розповісти дитині зовсім протилежну стресову ситуацію та поговорити про те, якби вона повелася в певній ситуації. Подібні техніки та розмови здатні перевести дитячу увагу і таким чином з'являться думки, що відволічуть її від своїх переживань.

5. Створюємо гармонійну атмосферу в сім'ї. Коли дитина почуватиметься гармонійно вдома, матиме добрі теплі стосунки з рідними, усі стреси проходять непомітно і не матимуть негативних наслідків. Проявляйте любов та увагу до синів і донечок, ніколи не ігноруйте їхніх спроб вам щось розповісти, відкрити секрет. Добирайте слова, не глузуйте з дитячих проблем. Адже одне недбале слово може поранити дитячу психіку й ускладнити стрес. Ці поради допоможуть вам створити індивідуальну програму подолання дитячого стресу після будь-яких потрясінь.