

Стрессовые ситуации. Как помочь ребенку?

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

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

2. Помогайте детям учиться распознавать признаки наступления стрессового состояния

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 дают детские организмы, свидетельствующих о том, что дети находятся в состоянии стресса. Такие подсказки могут включать в себя першение в горле, влажные ладони, головную боль, усталость, тошноту, диарею, внутреннее напряжение, расстройство желудка, ухудшение настроения, беспокойство, фрустрацию и нарушение сна. Бывают и другие симптомы, например, отрешенность, раздражительность, агрессивность, чрезмерная мечтательность, чрезмерная чувствительность, изменения в предпочтениях в еде и общие изменения в поведении. Умение распознавать эти признаки – первый шаг в борьбе со стрессом.

3. Готовьте детей к потенциально стрессовым ситуациям

Родители должны готовить своих детей к встрече с потенциально стрессовыми ситуациями, например, репетируя с детьми употребление способов поведения в таких ситуациях. Например, если ребенок чувствует напряжение из-за конфликта с другом в школе, родители должны научить его тому, как поговорить с другом, чтобы разрешить конфликт.

4. Избегайте чрезмерно опекающих детей

Иногда родителям бывает трудно наблюдать, как их дети пытаются справиться со стрессовыми ситуациями, так как первый инстинкт велит им защищать своих детей от всевозможных опасностей. Однако стрессы

неизбежны в жизни ребенка. Родители оказывают медвежью услугу, неизменно защищая его от стресса. Дети учатся справляться с подобными явлениями только тогда, когда испытывают их на своем опыте.

5. Старайтесь развивать самооценку ребенка

Родители должны помогать детям обрести уверенность в решении проблем, возлагая на них обязанности и позволяя им принимать собственные решения с самого раннего возраста. Необходимо также способствовать развитию интересов и талантов детей, в которых они способны преуспеть. Родители должны постоянно вдохновлять, поддерживать и грамотно хвалить своих детей.

6. Предоставляйте детям поддержку и одобрение

Родители должны быть рядом со своими детьми, когда те испытывают стресс, часто обнимать их, одобрительно похлопывать по спине, целовать и т. д., чтобы дети знали, что родители всегда готовы прийти им на помощь и поддержать. Когда дети испытывают стресс, родителям необходимо уверить их в том, что они понимают, через какие трудности проходят их чада. Теплые и доверительные отношения с родителями помогают детям лучше справляться со стрессовыми ситуациями.

7. Обеспечивайте атмосферу открытого общения

Родители должны быть готовы внимательно слушать, когда детям необходимо высказаться. Если дети нуждаются в помощи при обсуждении причины их волнения, им важно задавать открытые вопросы (то есть вопросы, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет» и которые предполагают развернутые ответы). Вот примеры некоторых открытых вопросов: «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 на сон и/или отдых

Дети, которые не высыпаются, не обладают достаточным количеством энергии, необходимой для борьбы со стрессами. Родители должны приложить все усилия, чтобы дети получали достаточное время для сна каждую ночь. 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. Если дети видят, что родители, находясь в состоянии стресса, используют определенные навыки, они, скорее всего, тоже будут использовать те же грамотные навыки борьбы со стрессами. Родители должны демонстрировать, что стресс — это нормально, им можно управлять спокойно и эффективно. 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. На самом деле не так важно, какую технику релаксации вы выбираете. Важно, чтобы она нравилась детям, помогала, и чтобы дети практиковали ее постоянно. Конечно, предварительно родителям необходимо проконсультироваться с педиатром и найти квалифицированного тренера.

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. Дети часто подвергаются критике в раннем возрасте. Она может принимать форму насмешек сверстников или конструктивной ответной реакции учителей и родителей. Родители, в свою очередь, должны учить детей правильно реагировать на подобную критику. 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. Дети, у которых неправильный рацион питания (разбалансированный, с большим количеством нездоровой пищи), должны снижать потребление продуктов с высоким содержанием жиров, холестерина, соли и рафинированным или обработанным сахаром. Потребление нездоровой пищи и кофеина должно быть ограничено. Детей следует поощрять увеличивать потребление фруктов, овощей и злаков. Также важно поддерживать здоровый вес тела. Если дети имеют избыточный вес, необходимо проконсультироваться с детским врачом и получить соответствующие рекомендации о том, как снизить вес.

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. Родители должны помогать своим детям придумывать альтернативные и более позитивные толкования стрессовых ситуаций. Конечно, невозможно переосмыслить их все. Иногда бывают ситуации, которые объективно приводят к детскому стрессу. В этих случаях родителям необходимо помогать своим детям справляться с подобными ситуациями другими способами.

15. Помогайте детям изменять их представления о стрессовых ситуациях

Убеждения детей оказывают существенное влияние на них самих: на то, как они себя ведут, кого они выбирают в друзья, чем увлекаются вне школы и т. д. Детские убеждения в определенной степени также определяют, что может стать причиной стресса для них, а что нет. Иногда некоторые детские представления приводят к усилению состояния стресса. В таких случаях родителям необходимо попытаться изменить их. Например, дети, которые считают, что должны получать оценку «12» 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. Однако физические упражнения теряют свою эффективность в борьбе со стрессом, если их не выполнять регулярно. Не столь важно, какие виды упражнений вы выбираете для ребенка. Важно, чтобы детям они нравились. Кроме того, дети будут охотнее выполнять физические упражнения, если их родители тоже регулярно будут заниматься спортом и физически развиваться.

18. Помогайте детям овладевать навыками решения проблем

Когда дети сталкиваются с серьезными проблемами, родители должны использовать такие возможности, чтобы обучать их эффективным стратегиям 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, пусть он выберет лучшее, по его мнению, решение. Родители должны поощрять и хвалить детей за использование эффективных стратегий решения проблем.

19. Учите детей мудро 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. Необходимо учить детей для достижения своих целей планировать собственное время (например, отводить определенные часы на выполнение домашнего задания).

20. 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!

21. 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 вашего участкового педиатра.