

Допомогти дитині впоратися зі стресом

Похмурими осінніми днями пустотливі діти перетворюються на вичавлені «лимончики»: змінюється розклад дня, починається навчання й додаткові заняття, а вільний час помітно зменшується. На цьому фоні розвиваються стреси, які дитина здатна накопичувати. Тому дуже важливо знаходити шляхи подолання цього відчуття та створювати атмосферу, яка не буде давати дитячому стресу жодних шансів для розвитку.

Дайте простір для самовираження

Навіть якщо ви вже придбали парту, за якою дитина навчається, то потурбуйтеся про ще одну окрему зону, вільну від книжок і зошитів. Це має бути місце, де дитина може вільно робити те, що забажає: малювати, ліпити, грати, складати і т. д.

Навчіть просити про допомогу

Батьки завжди помічають, коли в дитини не все гаразд, але при цьому вони не поспішають ділитися секретами боротьби із цим.

Частіше за все в дітей виникають труднощі, коли їм щось не вдається, щось не виходить, вони не можуть впоратись із цим самотужки. Тож треба навчити дитину не соромитися просити про допомогу. Ви можете навести дитині власний приклад або ж взяти і наглядно продемонструвати, як ви виходите зі складної для себе ситуації.

Дуже важливо, щоб дитини відчувала підтримку батьків і знала, що до вас завжди можна звернутися.

Підготуйте дитину до стресової ситуації

Це особливо актуально, якщо дитина вперше йде до навчального закладу. Чомусь батьки забувають, що, окрім розумової підготовки, дитину треба готувати психологічно. Тож починайте обговорювати все заздалегідь.

Навчіть дитину розслаблятися

Звичайно, що ці техніки не є панацеєю від усіх стресів. Але в повсякденному житті вони допомагають. Навчіть дитину завжди бути налаштованою на позитив, на добрі думки та почуття. Навчіть розслабляти м'язи й не напружуватись. Це дійсно важливо, коли дитина зустрічається з невеличкими стресовими ситуаціями.

Перевірте, що ваша дитина читає та дивиться

Ні, ми повністю проти шпигування за дитиною та заборон на користування гаджетами. Ми також не говоримо про те, що дитина має дивитися лише старі мультфільми.

Ми просто просимо не забувати, що мережа переповнена контентом, частина якого може бути небезпечною для психологічного розвитку дитини. Завчасно потурбуйтеся про те, щоб у дитини не було доступу до сайтів для дорослих. Також слідкуйте, щоб дитина не розповсюджувала особисту інформацію, яка може стати вразливим місцем для тролів і зловмисників.

І звичайно, слідкуйте за тим, що дивитесь ви. Особливо тоді, коли дитина ще не спить (новини краще передивитися пізніше).

Навчіть висловлювати емоції та почуття

Дитина має знати, що вона відчуває. Дорослі іноді самі не розуміють, що з ними відбувається, а уявіть, як важко дитині розібратись із усім емоційним коктейлем! Тож займайтеся з дитиною розвитком емоційного інтелекту.

Найкращий спосіб це зробити – частіше розмовляти. Запитуйте в дитини, що вона відчуває в тій чи іншій ситуації. Розповідайте про свої почуття. Навіть звичайна розмова іноді цілюща.

Запишіть дитину на музику чи танці

Науковцями вже було доведено, що музика здатна вливати на наше самопочуття й лікувати від стресів: страхів, депресії, поганого почуття. До речі, це саме стосується і дорослих. Крім того, музика допомагає розвивати пам'ять, а танці сприяють фізичному розвитку.

Не захоочуйте перегляд телевізора перед сном

Під час перегляду телевізора дитина може захопитися, і тоді навряд чи вона піде спати вчасно. Недосип – проблема, яка здатна викликати стрес і посилити хвилювання та дратівливість.

Змалку привчайте дитину до правильного режиму дня. Адже обмеження доступу до гаджетів і телевізора перед сном – реальна необхідність.

Використовуйте антистресові «допомагайки»

Джанін Халлоран, американський психолог, розробила кілька «допомагайок» у боротьбі з дитячим стресом. Перша – це антистресова валіза, у якій зберігаються приємні дрібнички. Вони залежать від уподобань вашої дитини: фотографії, цукерки, улюблений мультик, мильні бульбашки тощо.

Інша пропозиція – використання тієї ж валізи, але в неї необхідно покласти підбадьорливі картки. Для кожної дитини це мають бути індивідуальні картки. Головне – знати, якими саме словами підтримати дитину та змусити її посміхнутися.

Показуйте власний приклад

Якщо самі батьки вміють приборкувати стресові ситуації, то і в дитини із цим не буде проблем. Вчіться самі, а не вчіть своїх дітей, і тоді у вашій родині пануватиме атмосфера спокою та щастя!