

## Как помочь ребенку справиться со стрессовой ситуацией

Какие действия можно считать эффективными в стрессовой ситуации? Какие действия помогут ребенку справиться с тем напряжением, которое вызывает стрессовая ситуация? Давайте вспомним еще раз особенности стрессовой ситуации. Стрессовая ситуация в силу своей новизны мобилизует организм человека для действий. Если действие позволило человеку справиться с ситуацией, он нашел способ с ней совладать и ощутил удовлетворение от этого, то стресс разрешился позитивно. Если человек задержался на ощущении безысходности, то стресс будет иметь негативные последствия.

Если ребенок не справился со стрессовой ситуацией, это, прежде всего, становится заметным в его поведении. В зависимости от типа личности, темперамента мы можем наблюдать или замкнутость ребенка или излишнюю по ощущениям, неадекватную активность, возрастание ошибок при выполнении привычных действий, низкую продуктивность, увеличение конфликтных ситуаций, усиление чувства беспомощности или, наоборот, агрессивное поведение и нарушение сна. Не разрешившаяся позитивно стрессовая ситуация как бы связывает внутренние силы ребенка. Ребенок все время проигрывает ее во внутреннем плане, пытаясь найти выход.

### Рекомендации:

- Если вы заметили в поведении ребенка признаки стресса, обсудите с ним ситуацию, которая вызывает напряжение: - что это за ситуация;
- какие чувства она вызывает у ребенка;
- почему она так важна для него;
- необходимо дать знать ребенку, что вы доверяете ему и готовы поддержать с ним контакт.
- признать сложную ситуацию, в которую он попал.
- обсудить объем ответственности ребенка ( не снимать ответственность с ребенка и не приписывать бесконечную ответственность)
- избегать реплик типа "надо было быть осторожным!", так как это только усиливает ситуацию растерянности, они усиливают послание типа "мир кончился, ситуация непоправима". Лучше обсудить будущее, например, какие меры в будущем стоит предпринять, чтобы избежать подобных ситуаций.

Если вы хотите научить ребенка справляться со стрессовыми ситуациями, помогите ему.

- старайтесь заметить первые признаки перенапряжения. Если вы знаете, что ребенку предстоит участвовать в новой для него ситуации, поговорите о ней, проиграйте ее.

- помогите ребенку обнаружить, что он уже может сделать самостоятельно, каковы его возможности, что он уже знает и умеет.
- определите с ребенком, какие варианты действий были бы наиболее эффективными в этой ситуации.
- поговорите с ребенком о том, какой герой фильма или персонаж какой книги как и почему справился бы с этой ситуацией.
- научите его обращаться за помощью к другим людям, после того как он понял границы своих возможностей. Пусть ребенок научится определять: я могу это и это, а здесь мне нужна помощь, этому мне еще надо научиться.
- научите ребенка распределять время, чередовать время отдыха и работы.

### Результат отсутствия доверия

Детские психологи убеждены, что побег ребенка из дома можно предотвратить, если создать в семье доверительную атмосферу.

"Это ключевая цель — создать такое поле дома, чтобы человек, не важно, ребенок или взрослый, знал, что он может именно домой прийти со всеми своими бедами и проблемами," — сказала РИА Новости детский психолог Любовь Огаркова.

Она также отметила, что важно в общении с детьми проявлять деликатность, не навязываться с расспросами, дать понять, что они будут услышаны дома.

С ней согласна детский психолог Наталья Барложецкая. Она отметила, что побег — это результат того, что ребенка дома не услышали.

"Как правило, результат отсутствия доверительных отношений в семье, того, что ребенок не смог обратиться к родителям с какой-то проблемой, не смог решить эту проблему. Ребенок обычно бежит куда-то, то есть ему есть, куда пойти. Туда, где у него сложились хорошие, более доверительные отношения," — сказала она.

Психолог подчеркнула важность того, что именно на родителях лежит ответственность за формирование доверительной атмосферы в семье, а не на незрелом ребенке. "Дети не бегут из благополучных семей," — добавила она.

### Контрольные звонки

Чтобы ребенок не потерялся, родителям всегда нужно знать, где он находится. Психологи рекомендуют максимально занимать ребенка школьного возраста секциями и кружками. Хорошо, если у него при этом есть мобильный телефон с возможностью родителям определять, где их сын или дочь находится, отмечает эксперт.

"Можно договориться с ребенком, чтобы в течение дня были договорные контрольные звонки. Обязательно нужно иметь в виду, что такие звонки нельзя комментировать. Если

ребенок позвонил и сказал, что задерживается, то не нужно кричать на него за это. Иначе в следующий раз ребенок просто не скажет об этом", — советует Барложецкая.

При этом она отмечает, что эта ситуация может быть комфортна и самому ребенку — он отзвонился, и теперь свободен.