

10 способов помочь ребенку справиться со стрессом

Дети подвержены стрессовым ситуациям не меньше, чем взрослые. В различное время года меняются физические нагрузки, возникают психологические факторы, которые влияют на самочувствие. Режим, отличный от привычного, приводит к усталости. Некогда веселый бодрый ребенок становится вялым и апатичным. Родители могут помочь ребенку справиться со стрессом. Существуют несколько простых, но действенных способов.

Творческий подход и самовыражение

Однообразие и рутина пагубно сказываются на эмоциональном состоянии. Взрослый, придя с работы, хочет расслабиться, отдохнуть, сменить обстановку. Точно так же и дети, отсидев целый день в школе, нуждаются в отдыхе, развлечениях. Недостаточно поставить парту или письменный стол, где ваше чадо будет учить уроки. Ребенку необходимо дополнительное пространство для игр и прочего креатива. Позвольте малышу быть самим собой: рисовать, вырезать, лепить, танцевать. Если нет возможности выделить больше места, прячьте школьные принадлежности после выполнения домашней работы. Это позволит почувствовать, что учеба закончена и можно отдаться любимому делу.

Объясните ребенку, как бороться со стрессом

Если вы видите, что ребенок грустный и подавленный, нужно поговорить об этом. Выясните, обижают ли его в школе, какие предметы даются сложно. Узнав суть проблемы, научите справляться с неприятной ситуацией. С учебой можно помочь самостоятельно или нанять репетитора. Психологическое насилие в школе – не редкость, поэтому необходимо поддержать и посоветовать, как себя вести с обидчиками. Не обязательно глубоко вдаваться в рассуждения. Ребенку больше понравится ваша личная история из детства, на примере которой можно подать ценный урок.

Подготовьте ребенка к трудностям

Лучшее оружие борьбы со стрессом – моральная подготовленность. Это особенно важно для первоклашки. Ребенок не знает, с чем он может столкнуться в новой обстановке и как ему действовать. Поэтому рассказывайте заранее, что такое школа, приводите интересные примеры, объясните, зачем это нужно. Важно подавать информацию в разумном количестве, как позитивные моменты, так и негативные. Если настроить ребенка только на веселье, малейший конфликт может стать причиной стресса. В то же время, не закливайтесь на плохом, отвечайте на вопросы по мере их поступления.

Расскажите ребенку, как расслабиться в стрессовой ситуации

Дети эмоциональны, поэтому часто ведут себя хаотично и непредсказуемо. Простые приемы могут помочь ребенку в конфликтной ситуации. Расслабление – не решение проблемы, но это позволит избежать драки в школе, если возникла словесная перепалка. Обучите мысленно считать до 10, делать несколько глубоких вдохов или просто вспоминать любимое занятие, место, близких. Увлечшись на несколько минут, ребенок будет воспринимать проблему уже не так остро. Узнайте о чувствах, которые он испытывает в той или иной ситуации, чтобы оказать поддержку.

Обучите ребенка разбираться в собственных чувствах и правильно их выражать

Понимать свои чувства человек учится с годами. То, что кажется нам элементарным, может быть непонятным для детей. Чтобы разъяснить значение эмоций ребенку, говорите о том, что вы чувствуете. Как объяснить сложные понятия? Максимально

простым языком. Приводите примеры из собственной жизни, из детства, с работы. Осознавая эмоции правильно, ребенок будет действовать адекватно ситуации. Позвольте выпустить пар во время разговора, интересуйтесь его ощущениями.

Узнайте, что интересно вашему ребенку

Всевозможные гаджеты открывают детям доступ к различному контенту. Ограничить ребенка от них полностью не получится. Даже по телевизору он может увидеть нежелательные вещи, которые отражаются на психике. Проследите за тем, какие мультфильмы ему нравятся, какие сферы интересуют. Постарайтесь не смотреть агрессивные боевики, психологические триллеры при малыше.

Дети ищут общения в социальных сетях, сейчас это абсолютно нормально. Важно объяснить, что стоит писать, какие фото выкладывать. Определенная информация может стать причиной насмешек не только одноклассников, но и посторонних людей. Научите малыша, что слишком личные подробности лучше не выставлять на всеобщее обозрение. Также расскажите, как реагировать на агрессию в сети.

Заинтересуйте ребенка музыкой

Занятие музыкой – не только отличное хобби. Оно позитивно сказывается на эмоциональном состоянии, развивает мышление. Учеными доказано, что музыка способна уменьшить стресс. Запоминание мелодий развивает память, а изучение музыкальной грамоты позволяет структурировать понятия. Таким образом, позитивные моменты отразятся на учебе в целом. Станет легче считать, учить стихи наизусть. Намного приятнее, если ребенок после школы будет разучивать песню, нежели играть в видеоигры.

Запретите гаджеты перед сном

Существует прямая связь между нехваткой сна и появлением стресса. Вечерние просмотры в постели затягивают не только детей, но и взрослых. Порой мы просто не можем выключить захватывающий сериал, а утром жалеем об этом. Ребенку еще сложнее отказаться от интересного. Любимая игра на планшете может увлечь на несколько часов. Важно организовать режим, чтобы ребенок сам понимал, во сколько выключить гаджет. Запретное вызывает интерес, поэтому чрезмерный контроль не приведет к успеху. Позвольте несколько раз лечь поздно и почувствовать неприятную усталость в школе, а затем объясните все на живом примере.

Используйте приспособления для борьбы со стрессом

Специальные приспособления помогут предупредить стресс и помочь справиться с последствиями. Джанин Халлоран придумала «чемоданчик», в котором хранятся дорогие ребенку вещи. Это могут быть ракушки с отдыха на море, принадлежности для рисования, фотографии, комиксы, – все индивидуально по предпочтениям. Открывая такую коробку, малыш погружается в приятные воспоминания, отвлекается и расслабляется.

Можно купить или нарисовать карточки с приятными советами, например «сделай несколько глубоких вдохов», «сходи на прогулку с друзьями», «почитай книжку». Если привлечь ребенка к созданию списка того, что он любит, получится неплохое развлечение.

Вдохновляйте своим примером

Дети во многом берут пример с родителей, поэтому важно показать, что вы умеете справляться со стрессом. Проявляйте терпение, выдержку, ведите себя вежливо. Не хамите в транспорте, очереди в магазине, решайте проблемы культурно и деликатно. Ребенок будет впитывать ваше поведение и моделировать решение стрессовых ситуаций в своей жизни.