

Стресс – это всегда нарушение привычного уклада жизни. В небольших количествах стресс нужен, чтобы помочь ребенку справляться с трудностями. Но при постоянном стрессе у ребёнка могут проявиться психомоторные нарушения в виде заикания, нервных тиков; невротические реакции – повышенная возбудимость или заторможенность; вредные привычки – сосание пальца, навязчивое грызение ногтей; нарушения сна, частые простудные заболевания. Взрослым необходимо научиться распознавать наличие у детей признаков эмоционального неблагополучия, не игнорировать неблагоприятные стрессовые симптомы, полагая, что все пройдет, само собой. Создание безопасной психологической ситуации в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, формирование позитивной самооценки у ребёнка очень важны. Как же помочь ребёнку справиться со стрессом?

1. Разговаривайте с ребенком о стрессе и его причинах:

Объясните ребенку, что стресс - это нормальная реакция организма на различные ситуации. Разговаривайте о том, какие события вызывают стресс у ребенка и как с ним справиться.

2. Установите границы и режим дня:

Помогите ребенку определить четкие границы между учебой, отдыхом и сном. Это поможет ему лучше управлять своим временем и снизит уровень стресса.

3. Учите ребенка техникам релаксации и медитации:

Обучите ребенка дыхательным упражнениям и техникам мышечной релаксации. Это поможет ему быстро снять стресс и успокоиться.

4. Поддерживайте общение с ребенком:

Интересуйтесь его делами, успехами и проблемами. Это поможет ребенку чувствовать вашу поддержку и снизит его стресс.

5. Помогите ребенку понять свои эмоции:

Научите ребенка распознавать свои эмоции и адекватно их выражать. Это поможет справиться со стрессом и избежать его негативных последствий.

6. Прививайте навыки решения проблем:

Учите ребенка искать различные способы решения проблем и выбирать наиболее подходящие. Это поможет снизить уровень стресса и справиться с трудностями.