Профилактика стресса у детей. Рекомендации для родителей

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Стрессовые ситуации неизбежны и в жизни ребёнка. Отрицательное влияние стресса на маленького человека можно сгладить, помогая ему справляться с трудностями.

У детей стресс чаще возникает при столкновении с чем-то новым. Из-за отсутствия опыта они не в состоянии бороться с этим новым. Причины стресса у детей условно разделяют на причины, связанные с возрастом ребенка, и причины, связанные с обстановкой в семье, в коллективе. Эти категории причин постоянно переплетаются. Общими считаются развод родителей, расставание с дорогими людьми, травмы, детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ), появление нового ребёнка в семье, переезд и т.д.

Родителям необходимо знать, как проводить профилактику стресса у детей. И для этого важно соблюдать общие рекомендации:

- поддерживать доверительные отношения с ребенком;

- проявлять любовь к ребёнку,

- оберегать ребенка от просмотра по телевизору ужасных новостей, фильмов;

- поговорить с ребенком о неприятном событии, если он узнал о нем или увидел самостоятельно, расспросить о его чувствах.

- помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности,

- научить ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.

- готовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям. Нельзя полностью ограждать детей от всякого негатива и ответственности! Необходимо выбрать «золотую середину»: пусть он знает о возможных негативных событиях, но не в ужасающих подробностях.

Существуют разные особенности профилактики стресса в разных возрастных группах детей: до 2 лет, с 2 до 7 лет, с 7 до 14 лет.

Возраст до 2-х лет

Старайтесь как можно дольше оберегать ребёнка от первого столкновения со стрессовой ситуацией; как можно меньше оставляйте его в одиночестве; внимательно следите за настроением и поведением ребенка; будьте ласковыми и заботливыми родителями; чаще играйте; сохраняйте спокойствие и самообладание, когда малыш капризничает.

Возраст с 2 до 7 лет

Предоставляйте возможность детям побыть в тишине: выключайте радио, компьютер и телевизор; разговаривайте с ребенком, позвольте ему высказывать всё, что его беспокоит, рассказывать, что его интересует, делится впечатлениями и мыслями; чаще обнимайте своего

ребёнка; ни в коем случае не смейтесь над детскими переживаниями, впечатлениями или же страхами; объясняйте ребенку, что он находится в полной безопасности.

Возраст с 7 до 14 лет

Демонстрируйте любовь к ребенку; показывайте готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его; будьте в достаточной степени откровенными и честными; не ставьте ребенка перед выбором, с кем ему жить: с папой или с мамой – решать это необходимо взрослым; обсуждайте с ребенком возникающие в школе трудности, возможные причины и пути их преодоления; не берите на себя ответственность за нейтрализацию трудностей ребенка; помогайте ему самостоятельно найти решение проблем в школе; не сравнивайте ребёнка с другими и не оказывайте на него психологического давления; не заставляйте его учиться только на «5» и во всём быть первым; старайтесь повышать самооценку собственного ребенка; помогите отыскать занятие, в котором ребенок будет действительно успешным.

Родители, помните, что в любом возрасте для гармоничного развития ребенка важны соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, хорошее питание, общение с родственниками и друзьями, дозированные физические нагрузки.

Стрессовое состояние можно преодолеть с помощью кинезиологических методик. В помощь вам предлагается один из многих комплексов упражнений, эффективный в ситуациях стресса.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.