

Як допомогти дитині пережити стрес: поради для батьків

Поради, як батькам поводитися у стресогенній для дитини ситуації, здебільшого залежать від самої ситуації. Однак можна виокремити рекомендації, які будуть доречними у будь-якому разі.

- Створіть вдома спокійну й затишну атмосферу, щоб відновити ресурси дитини. Жодних сварок, криків чи істерик. Більше проявів любові та турботи, обіймів та поцілунків, жартів та усмішок.
- Намагайтеся проводити з дитиною якомога більше часу. Мета батьків - запевнити дитину, що вона не одна, і, щоб не сталося, мама й тато завжди будуть поруч. Для цього:
 - гуляйте на вулиці — ліпше на природі;
 - виконуйте домашні обов'язки разом - готуйте, прибирайте, поливайте квіти тощо;
 - розповідайте казки, читайте книжки.
- «Сповільніть» життя дитини. На якийсь час відмовтеся від розважальних занять, походів у цирк чи на атракціони, активних ігор та нових вражень. Найліпше для дитини в цей час - спокійне, стає та прогнозоване життя, із чітким розпорядком дня, який щоденно повторюватиметься.
- Будьте напоготові, щоб вислухати й підтримати дитину. Однак, не примушуйте говорити про те, що її турбує. Дошкільник не завжди може вербально висловити власні переживання. Якщо дитина наважилася поговорити, не варто її квапити, перебивати, ігнорувати чи відволікатися на щось інше. Іншої слушної нагоди для відвертої розмови може не бути.
- Дайте змогу дитині займатися вдома тим, чим вона хоче. Гратися, малювати, ліпити, що завгодно на вибір дитини. Навіть якщо вона хоче у цей складний час просто сидіти під столом - дозвольте. Дитині піде на користь, якщо мама чи тато зможуть приєднатися до неї та залишатимуться поруч якомога довше. Та це не означає сидіти поруч і при цьому займатися власними справами. Найліпше, що можуть зробити батьки, бути поруч душевно, розділити переживання дитини. Тож навіть спільне перебування під столом може стати цілющим: варто лише міцно обійнятися, поспівати разом пісеньку чи розказати казку.
- Складіть казку про стресогенну ситуацію, в якій герой долає труднощі на своєму шляху. Головним героєм казки може бути улюблений казковий чи мультиплікаційний персонаж дитини, з яким вона легше ідентифікуватиме себе. Труднощі можна зобразити у ролі дракона чи злого чарівника або природних стихій - шторму, зливи тощо. Важливо, щоб у головного героя з'явилися ресурси для подолання труднощів. Ними можуть бути чарівні предмети або добрі, мудрі люди. Казка неодмінно має закінчуватися «хепі-ендом»: герой долає труднощі й не лише розв'язує проблему, а й набуває

нових якостей - розуму, сили, щастя тощо. Втім скористатися цією рекомендацією можливо, якщо вам відома ситуація, що викликала стресові переживання у дитини.