

Link to source:

https://www.militarychild.org/upload/files/Ukraine%20Resources/2021_Resource_Helping_Your_Milit.pdf - Helping your military connected child with daily stress and frustration - MCEC - Ru

Как помочь ребёнку из семьи военнослужащего справляться со стрессом и переживаниями

Виды стрессовых факторов у детей

Чувство расстройства может проявиться у ребенка любого возраста. Многие факторы могут вызывать у ребенка расстройство: например, голод, скука, недосыпание, неспособность усвоить что-то новое или недостижимость желанной цели. Внешние события также могут стать источником огорчений. Например, бабушка заболела или папу отправляют на фронт. Ниже приводятся некоторые дополнительные факторы стресса, которым могут подвергаться дети:

- Беспокойство о школьных занятиях или успеваемости
- Совмещение обязанностей, таких как школа и работа или спорт
- Проблемы с друзьями, запугивание или давление со стороны сверстников
- Смена школы, переезд или проблемы с жильем
- Негативные мысли о себе
- Связанное с возрастом изменение тела как у мальчиков, так и у девочек
- Развод или разъезд родителей
- Финансовые проблемы в семье

Не все стрессы вредны. Когда ребенок учится ездить на велосипеде или читать, это тоже стресс, но он воспринимается как вызов, который помогает детям достичь более зрелой формы поведения. Таким образом, стресс имеет важное значение для развития ребенка и знаменует собой переход от одного этапа развития к другому на протяжении всей жизни (Андерсон и Фултон, 1987).

Ученики младших классов больше всего расстраиваются, когда у них не выходит чему-то научиться в конкретной области, будь то спорт, учеба или умение заводить друзей. Дети также начинают тоньше воспринимать чувства и эмоции родителей и больше заботятся о том, чтобы не разочаровать их.

Подростки пытаются найти свое место в обществе, и это — главный источник тревоги и расстройства на данном этапе. Найти друзей, вписаться в определенную группу сверстников, определить собственную идентичность по отношению к сверстникам — все это может вызывать стресс у подростка. Так же, как и психологическое давление от необходимости преуспевать в школьной и внешкольной деятельности.

Дополнительную информацию о факторах, вызывающих стресс у семей военных, и о службах, предоставляющих помощь семьям военных, можно найти здесь:

https://digitalcommons.providence.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1094&context=socialwrk_students

Методы помощи детям

Дополнительную информацию можно найти здесь: <https://www.savethechildren.org>

Цветок и свеча. Представь себе, что в одной руке у тебя приятно пахнущий цветок, а в другой медленно горящая свеча. Медленно вдыхай через нос, нюхая цветок. Медленно выдыхай через рот, задувая свечу. Повтори несколько раз.

Лимон. Представь себе, что у тебя в руке лимон. Дотянись до дерева и сорви каждой рукой по лимону. Сильно сожми лимоны, чтобы весь сок вытек - жми, жми, жми. Брось лимоны на пол и расслабь руки. Повторяй, пока не выжмешь столько сока, чтобы хватило на стакан лимонада! Когда выжмешь и бросишь последние лимоны, хорошенько встряхни кисти рук, чтобы расслабить их.

Ленивая кошка. Представь себе, что ты ленивая кошка, которая только что проснулась после долгого приятного сна. Зевни пошире. И мяукни. Теперь вытяни руки и ноги, растяни спину - медленно, как кошка - и расслабься.

Перышко и статуя. Представляй себе, что ты перышко, парящее в воздухе, в течение примерно десяти секунд. Внезапно ты застываешь и превращаешься в статую. Замри! Затем медленно расслабься, как бы снова превращаясь в плывущее по воздуху перо. Повтори несколько раз. Закончи, как перышко, в расслабленном состоянии.

Мячики для снятия стресса. Изготовь один или несколько мячиков для снятия стресса. Для этого наполни воздушные шарики сухой чечевицей или рисом. Возьми по мячику в одну или обе руки, с силой сожми пальцы, затем расслабь. Экспериментируй, сжимая мячик по-разному. Найди подходящий для себя способ, меняя скорость, силу и время сжатия, пока не выяснишь, что тебе больше подходит.

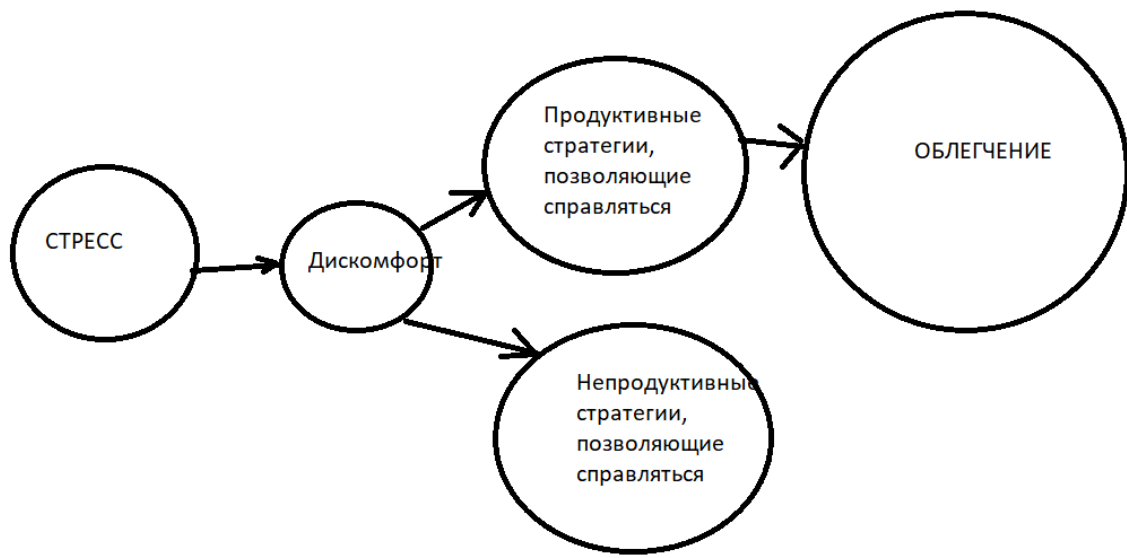
Черепашка. Представь себе, что ты черепаха, которая вышла прогуляться — медленно, неторопливо, по-черепашки. Ой, дождик пошел! Спрячься в панцирь - для этого крепко сожмись в комочек на десять секунд. А вот опять выглянуло солнышко! Вылезай из панциря и снова медленно, неторопливо, расслабленно гуляй. Повтори несколько раз и закончи прогулкой, чтобы тело расслабилось.

Признаки стресса у детей

Заботливые взрослые должны дать ребенку надежду, что все наладится. Например, родители могут использовать один или несколько из следующих способов:

1. Удалить или отменить по крайней мере один стресс-фактор в жизни ребенка (например, уменьшить контакт с конфликтным ребенком или взрослым).
2. Применить стратегии преодоления стресса к другим жизненным ситуациям. Показать, как стратегия преодоления стресса может быть использована в другом контексте (умение слушать и общаться со взрослыми и навыки взаимодействия и налаживания дружбы с сверстниками).
3. Научить новым методам, которые помогут справляться со стрессом. Способы справляться с проблемой или действия по уклонению от нее, используемые детьми, могут временно облегчать крайний стресс у ребенка, но взрослые должны внимательно следить, чтобы заметить, когда это поведение или действие становится саморазрушительным. Если ребенок в течение длительного периода времени применяет непродуктивные способы для выживания в сложившейся ситуации, взрослым следует предпринять целенаправленные усилия по обучению детей следующему: как заводить друзей; как действовать в условиях конфликта и регулировать конфликт; как общаться, сотрудничать и работать совместно с другими; как быть ассертивным, при этом оставаясь вежливым; как решать проблемы.
4. Научить детей распознавать стресс и бороться с ним. Занятия йогой, направленные на развитие осознанности (майндфулнесс), помогут детям более старшего возраста справляться со стрессом и проблемами поведения. Например, дыхательные практики — первое, чему учат на занятиях йогой и при развитии осознанности.

Цикл стресса и преодоления трудностей



Признаки стресса у детей

Дети, как правило, отражают свое окружение. Например, если они увидят, что мама всегда расстраивается, они скопируют её поведение (Боуи, 2011).

Чтобы помочь детям справиться со стрессовыми ситуациями, родители и учителя должны знать признаки стресса у детей. Эти признаки могут указывать на то, что ребенок младшего возраста испытывает сильный стресс:

- Угрюмость, вызывающее или агрессивное поведение в отношении других, даже взрослых
- Регресс к поведению, свойственному более младшему возрасту
- Чрезмерная чувствительность к мягкой критике или крайняя требовательность к другим
- Травля другого ребенка (может привлекать к этому сообщников)
- Ребенок цепляется за взрослого и следует за ним, как тень
- Постоянная потребность во сне, хотя физически здоров, ИЛИ испытывает частые кошмары, расстройства сна (например, энурез, скрежетание зубами)
- Дрожь в руках или тик на лице, хотя на первый взгляд ребенок выглядит здоровым
- Трудности с концентрацией внимания
- Заикание, отрывистая речь, полный отказ говорить
- Сниженный аппетит, расстройство желудка или другая смутная боль в желудке

Дополнительную информацию по поддержке семей военнослужащих можно найти по адресу:

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/BuildingResilience/Pages/Supporting-Resilience-in-Military-Families.aspx>

Ресурсы Коалиции образования детей военных (MCEC®)

- SchoolQuest™ - интерактивный инструмент, разработанный специально для поддержки часто переезжающих семей военных (как родителей, так и школьников): <https://schoolquest.militarychild.org>
- Военные консультанты по вопросам учебы. Эта программа представляет собой портал по всем вопросам, связанным с отношениями родителей и детей. Вы можете отправить туда свои вопросы, связанные с преодолением трудностей при изменениях в жизни семьи, и получить специализированную поддержку. Для этого пишите по адресу msc@militarychild.org
- Серия подкастов MCEC®, охватывающая множество информативных и важных тем, с участием самых разных приглашенных гостей. Можно найти на Podbean, Google Playstore или iTunes.

Ресурсы Коалиции образования детей военных (MCEC®), направленные на поддержку родителей

- Другие вебинары Службы поддержки родителей на базе MCEC® по этой и смежным темам можно найти на нашем сайте <https://www.militarychild.org>
- Связаться с местной группой поддержки родителей, чтобы узнать, какие семинары проводятся в ваших местах: <https://www.militarychild.org/programs/parent-to-parent>
- С вопросами обращайтесь по адресу: Parents@MilitaryChild.org

Нижний колонтитул:

Служба поддержки родителей на базе Коалиции образования детей военных (MCEC® Parent Support) предоставляет родителям из семей военнослужащих ресурсы, которые помогут родителю первым прийти на помощь ребенку и наилучшим образом защитить его интересы. Для получения дополнительной информации о службе поддержки, о проводимых семинарах и мастер-классах, о других ресурсах пишите по адресу Parents@MilitaryChild.org.

Translation courtesy www.languagesofcare.org