

# Як допомогти дитині подолати стресову ситуацію

## Поради батькам

(Підготувала психологічна служба )

### Фізіологічні ознаки стресу

1. Хочеться кудись бігти.
2. Боротися.
3. Завмерти.

Під час відказу адаптаційного механізму починаються такі реакції

організму:

- тіки, тремтіння;
- потіння;
- серцебиття тощо.

При цьому можуть загострюватись психосоматичні хвороби або ситуації.

### Увага, як правильно допомогти дитині справитися зі стресовою ситуацією

1. Бути біля дитини поруч, зручно її влаштувати.
2. Якщо дитина тремтить, треба посилити це тремтіння – дати можливість адренолиновому циклу завершитись. Потрясти за плечі, **не можна обіймати**. **Всі ці реакції є нормою**.
3. Пам'ятайте, одні діти діляться своїми враженнями, а інші уникають спілкування.
4. Дитині треба обов'язково висловитись, бажане спілкування з дорослими.

### Швидка допомога!

- 1 крок – завернути у плед;
- 2 крок – сказати, що дорослі поряд;
- 3 крок – ти обов'язково будеш здоровий(-а);
- 4 крок – повернути її в теперішній час, у реальність (поговорити з дитиною);
- 5 крок – якщо бігає не треба зупиняти, дозволяйте рухатися, поплакати тощо.
6. Можуть бути агресивні реакції, прояви гніву, емоційна нестабільність – це норма.
7. Посилення страху. Шукає об'єкти на які проєктує цей страх.
8. Не потрібно годувати насильно дитину.

9. Не треба залюблювати дітей, які пережили стрес.

### **Різноманітні вправи.**

1. На дихання гіркою посилюють(вдих), потім послаблюють (видих).

2. Тілесні вправи. “Дерево” – підняти руки і уявити дерево – міцний

корінь, який розрісся глибоко у землю і скинути напругу.

3. Техніка плану. Намалювати план «Відбулася негативна подія».

Треба мати 2 олівця.

Перший олівець малює позитивні (хороші) події.

Другий олівець – негативні (погані) події від меншого від більшого.

При цьому треба розмовляти з дитиною.

Допомогти дитині знайти ресурси психіки, де їй нічого не загрожує, де їй добре. Зняти напругу, тривожність з приводу майбутнього.

4. Підтримуйте та хваліть дітей

Батьки повинні бути поруч зі своїми дітьми, коли ті відчують стрес, часто обіймати їх, схвально поплескувати по спині, цілувати тощо, щоб діти знали, що батьки завжди готові прийти їм на допомогу й підтримати. Коли діти відчують стрес, батькам необхідно запевнити їх у тому, що вони розуміють, через які труднощі проходять їхні сини та доньки. Теплі й довірливі відносини з батьками допомагають дітям краще справлятися із стресовими ситуаціями. З дітьми в будь-якій ситуації потрібно багато говорити. Спілкування – важливий елемент розвитку дитини, її психологічно та емоційно здорової особистості.



**Жити – значить мати проблеми.  
Вирішувати їх – значить рости інтелектуально.**