

### Як допомогти дитині впоратися зі стресом

На жаль, у сучасному світі дитинство не є безтурботним. Діти все більше зазнають стресів, на які кожна дитина реагує по-своєму. Деякі діти повертаються до дитячих форм поведінки, при цьому смочуть великий палець, гризуть олівця, або можуть мочитися у ліжку. Підлітки, переживаючи стрес, часто ізолюються, мовчать, проявляють ознаки депресії. Для інших типів нервової системи у стресі властива дратівливість, вербальна і невербальна агресія, імпульсивність поведінки, конфліктність.

Щоб допомогти дитині впоратися із стресом, треба мати терпіння, час і знання. Пропонуємо вам деякі прийоми, які дозволять вам і вашій дитині бути успішними у переборенні стресових впливів.

**Згадайте, як відчують стрес діти.** Для цього треба згадати, як ви самі у дитинстві переживали стрес. Спробуйте побачити ситуацію з точки зору дитини. Відчуйте себе на її місці. Для дворічного малюка, стресовою ситуацією може бути момент, коли його залишають одного вдома. Для дочки-підлітка стресом можуть бути її думки про те, що її на дискотеці ніхто не запросить до танцю.

**Дайте дитині достатньо часу для того, щоб все пояснити.** Так як і дорослі, діти, можуть потребувати часу для того, щоб виговоритись. Відшукайте хвилинку часу, щоб вислухати дитячі проблеми. Важливо, щоб ви тільки слухали і не намагались повчати чи робити зауваження.

**Підготуйте дитину до незапланованих поворотів у житті.** «Я боюсь тебе до тих пір, поки не дам тобі ім'я». Ця фраза нам знайома. Ми добре знаємо, що нова життєва ситуація, у якій ми можемо опинитися, нас насторожує і лякає. Тому вам важливо розповідати дітям про можливі життєві негаразди, які можуть з ними трапитись. Наприклад, дитині якій будуть видаляти гланди, слід розповісти про користь такого хірургічного втручання, і що їй доведеться побувати у лікарні. Дитина, батьки якої переїжджають у новий мікрорайон, місто, має мати можливість завчасно побачити свій новий будинок і свою нову школу. Чим більше отримає інформації ваша дитина про ваші плани, тим меншу силу буде мати стрес, якого вона зазнає.

**Поясніть дитині, коли і що може трапитись.** Пам'ятайте, що маленькі діти не здатні орієнтуватися у часі так, як дорослі. Дитині важко зрозуміти, що мама їде ненадовго і повернеться через три дні. У такому віці дитині слід пояснити так: «Мама повернеться через три сні».

**Не вимагайте від дитини тільки хороших оцінок і доброї поведінки.** Дуже часто діти переживають свій стрес по причині певних очікувань дорослих. Дитина дуже рідко може повністю відповідати вимогам батьків. Якщо хочете – то ніколи! Зменшіть силу своїх очікувань і дитині стане набагато простіше жити.

**Як ліквідувати нервовий тік?** На думку багатьох спеціалістів, кращий спосіб позбавити дитину нервового тіку полягає у тому, щоб не звертати на нього уваги. Якщо

ви постійно наголошуєте дитині про те, що у неї щось не гаразд, то цим ви тільки посилюєте її хвилювання. Нервовий тік – це спосіб повідомити вам про внутрішні проблеми дитини. Як тільки батьки зрозуміють відчуття дитини, тік часто зникає. Батькам і учителям слід слідкувати за іншими симптомами, які можуть супроводжувати нервовий тік. Зміни у настрої, страхи, проблеми з увагою, зниження рівня активності – все це може бути ознаками депресії і хвилювання. У даному випадку треба звернутись по допомогу до психолога чи педіатра.

**Допоможіть дитині.** Не має значення, яка ваша дитина – малюк, що тільки почав ходити, чи юнак, який переживає, що з ним буде у самостійному житті, ваші діти мають знати, що ви – безпечна бухта, куди вони можуть повернутися, коли з ними щось трапиться. Дитина, яка впевнена у своїх батьках і яка їм довіряє, яка знає, що вони прийдуть їй на допомогу у випадку труднощів, краще від інших адаптується до життєвих проблем і стійко вміє їх переживати. Дитині-дошкільнику у прямому сенсі можна подати руку допомоги. Якщо дитина боїться темряви і не може відпустити вашу руку – скажіть їй: «Я знаю, що тобі страшно, але я допоможу тобі». Для підлітка будуть доречними слова: «Я знаю, що у тебе виникли труднощі з друзями, але я знаю, що ти впораєшся сам. Якщо щось не вийде і я буду потрібним тобі, то я поряд».

**Розкажіть про свої спогади.** Розкажіть дітям про свої життєві проблеми, про свої злети і падіння, і поясніть як ви перебороли стресові ситуації. Розкажіть історії свого дитинства про те, що вам дошкуляло і що вам не подобалося. Такі розмови з дитиною зроблять її більш емоційно стійкою.

**Покажіть свої навички контролю стресу.** Намагайтеся володіти собою у стресових ситуаціях. Намагайтеся зберігати спокій у період життєвих проблем і тим самим показувати приклад власній дитині. Це самий дієвий психотерапевтичний метод.

**Встановіть певні рамки позашкільним заняттям.** Дитина, яка записана до великої кількості шкільних гуртків, секцій є кандидатом номер один для стресу. Батькам і учителям слід встановити розумні рамки для позашкільних занять. Не потрапте у капкан: «Ми заплатили багато грошей за цю скрипку, тому тобі доведеться займатися у музичній школі».

**Зміцніть у них відчуття впевненості у собі.** Люди, які впевнені у собі, дивляться на стресові ситуації не як на труднощі, а як на можливість перевірити свої сили.

Допоможіть своїй дитині відшукати щось у собі, що змусить її поважати себе. Говоріть частіше: «На тебе можна покластися, молодець!». Відмічайте кожний дитячий позитив.

**Демонструйте дітям свою любов!**

# ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ І ПІДЛІТКІВ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

НИЗЬКА САМООЦІНКА

РЕГУЛЯРНІ ГОЛОВНИЙ  
БІЛЬ ТА БІЛЬ У ШЛУНКУ



ЗЛІСТЬ

НЕДОВІРА ДО ВСЬОГО  
СВІТУ



ВТРАТА ІЛЮЗІЙ



БУНТАРСЬКА  
ПОВЕДІНКА

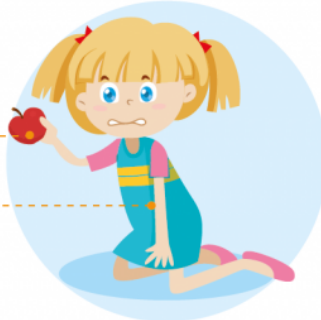


# ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

ВІДСУТНІСТЬ  
АПЕТИТУ  
ПРОБЛЕМИ  
З ХАРЧУВАННЯМ



НЕДОВІРЛИВІСТЬ

ПЕРЕЖИВАННЯ ЩОДО  
МАЙБУТНЬОГО

БАЙДУЖЕ СТАВЛЕННЯ  
ДО ШКОЛИ  
ТА ДРУЖБИ



СКАРГИ НА БІЛЬ  
У ЖИВОТІ  
ТА ГОЛОВНИЙ БІЛЬ  
ПОЧУТТЯ, ЩО ТЕБЕ НЕ  
ЛЮБЛЯТЬ  
ПОТРЕБА ЧАСТО  
ХОДИТИ В ТУАЛЕТ



ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ



# ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

