

Як підтримати дитину у стресовій ситуації

Коли дитина відчуває стрес, найбільше вона потребує підтримки від своїх батьків. Що робити в таких ситуаціях?

Короткі поради

Режим дня

Звичайні рутинні речі допоможуть дитині почуватися спокійніше і впевненіше. Наприклад, прокидайтеся щоранку в один і той самий час, влаштовуйте після вечері сімейні розмови, робіть разом уроки тощо.

Нові спільні ритуали

Якщо ж ви переїхали або втратили можливість робити те, що раніше було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо.

Обговорення тривожних подій

Після будь-яких тривожних подій проводьте невеликі сімейні бесіди. Такі розмови слід починати зі слів про те, що загроза минула і зараз ви у безпеці. Важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно, але ми впоралися».

Цей метод дає змогу дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих і вона не сама.

Емоційний зв'язок

Частіше обіймайте дитину, говоріть, що ви її любите, розділяйте з нею емоції.

Крім того, можна запропонувати таку вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і запропонуйте дитині втішити її. Дивіться на дії дитини – саме таких дій від вас потребує і вона.

Звернення до психолога

Якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апетит і нормальний сон, не зволікайте зі зверненням до спеціаліста.