

Рекомендации психолога:

Как снизить воздействие длительного стресса на ребенка

Уже рано утром, на первом совещании Алена ощутила напряжение и стресс: продажи очков в их аптечной сети падают, руководство недоволено и требует найти решение. За обедом подруга из отдела персонала посетовала, что ей вновь поручили «оптимизировать» количество сотрудников, а значит грядут сокращения – риск остаться без работы только добавляет тревоги. Новостную ленту Алена старается не открывать, но сегодня войдя в Telegram «чтобы отвлечься», только добавила себе напряжение.

После работы Алена забрала 5-летнего Антона из детского сада и порадовалась, что ребенка все эти тревоги обходят стороной. Но ночью Антон несколько раз просыпался от кошмаров, а утром впервые за 2 года плакал по дороге в детский сад, отказывался отпускать маму. Алена обратилась к психологу.

Советы психолога для Алены

Иногда нам кажется, что дети оказываются в стороне от того, что беспокоит нас, но это не так. Дети слышат отголоски тревог в школе и детском саду, они как самые чувствительные антенны улавливают тревожность родителей. Как защитить нежную психику самых дорогих нам людей?

1. Обеспечьте структуру и поддерживайте распорядок дня. Рутинa — выполнение действий по привычным схемам — обеспечивает предсказуемость, надежность и чувство безопасности. Подумайте о том, как вы можете поддерживать привычный ребенку распорядок дня. Например, что бы то ни было, соблюдайте один и тот же порядок действий при подготовке ко сну: вместе приготовьте одежду на завтра почитайте книжку, скажите «спокойной ночи» любимым игрушкам.
2. Дети часто теряют контроль над собой во время кризиса. Чтобы это преодолеть позвольте вашему ребенку испытать чувство контроля в доме. Например, обсудите с ребенком, что будет на ужин, позвольте малышу выбрать из 2х – 3х блюд. Пусть ребенок выберет, в какой парк вы пойдете в выходной и какой дорогой вы будете возвращаться из детского сада.
3. Создайте новый ритуал, традицию (или возобновите старый). Ритуалы поддерживают эмоции, которые мы испытываем, и похожи на рутину в том, что они помогают создать предсказуемую среду. Примерами ритуалов могут быть пение особой песни по дороге в детский сад, или когда вы говорите то же самое своему ребенку, когда он просыпается каждое утро или ложится спать каждую ночь.
4. Позвольте детям испытывать целый спектр эмоций, подчеркивая, что ни одна эмоция не является «неправильной» или «плохой». Вместо того, чтобы сказать: «Не бойся!», вы можете сказать: «Ничего страшного, если ты сейчас чувствуешь себя напуганным».
5. Поощряйте эмоциональное самовыражение и подавайте пример. Дети прекрасно улавливают эмоции, которые испытывают окружающие их взрослые. Важно, чтобы взрослые моделировали, как справляться с сильными эмоциями, такими как страх, гнев, печаль и горе. Дети многому учатся, наблюдая за тем, что делают их родители. Это помогает детям увидеть, что взрослые в их жизни испытывают схожие чувства с

ними, и что они могут управлять этими большими чувствами, говоря о них и делась ими с другими.

6. Помогите ребенку поделиться эмоциями с учетом его возраста. Даже совсем маленькие дети могут делиться эмоциями через игру, музыку, искусство и рассказывание историй. Но взрослые всегда должны помнить о возрасте ребенка при обсуждении травмирующих событий (например, не делиться подробностями с маленькими детьми).