



Как помочь ребенку справляться со стрессами

В процессе воспитания детей, особенно мальчиков, нельзя вводить запрет на слезы. Потому что плач – это способ организма быстро утилизировать вредные химические вещества, возникающие в результате стресса. Слезы помогают человеку ускорить физиологический процесс, способствующий расщеплению продуктов тяжелого эмоционального состояния. При отсутствии слез оно ударит по наиболее чувствительным органам – сердцу, желудку и другим. А это перспектива инфаркта, язвы, гастрита и других очень неприятных последствий.

Плач – это одновременно эмоциональное и физиологическое состояние. Соответственно с ним нужно справляться на трех уровнях – тела, эмоций, сознания (когнитивных функций). Малыши не могут, как взрослые, справляться со стрессами с помощью психологических практик и тренингов. Только с 5 лет у них появляется осознанность, а ускоряется ее развитие только в подростковом возрасте. Маленькие дети копируют модель своего поведения со старших, в том числе эмоциональные, поведенческие и когнитивные стратегии взрослых для преодоления тяжелых ситуаций.

Например, если родителям не нравится поведение ребенка, их недовольство превращается в стресс, и они начинают повышать голос. В результате дети делают то же самое, когда они чем-то недовольны. Наши громкие звуки – крики, плач, рыдания – помогают облегчить психологическое состояние. Полезно все – крик, пение и даже рычание. Не надо запрещать ребенку громко кричать. Должно быть специальное время и место для выплеска эмоций. Пусть это будет, например, концерт с песнями и танцами, чтобы ребенок сбросил напряжение через голос и тело.

Антистрессовые игрушки безусловно помогают, но полезнее вещи из натуральных материалов (ткань, шерсть, дерево). Это более интересный и объемный сенсорный опыт. И цвета в окружающей малыша обстановке не должны быть кислотными, это раздражает. Снимает напряжение и ароматерапия, особенно с расслабляющей музыкой. А аромалампы не только насыщают воздух мельчайшими частицами масел, но и обеззараживают его. Помогают и рисование, раскрашивание.

Для профилактики стрессовых состояний эксперты считают важными многие, казалось бы, всем очевидные вещи. Надо высыпаться, избегать голода и жажды, поддерживать в помещении комфортную температуру воздуха, чаще менять позы во время малоподвижных занятий и покупать удобную мебель. Полезны тактильные контакты с людьми и с домашними питомцами, переключение внимания, рукоделие, интересный фильм, шутки, комедии.