

# Як допомогти дитині впоратись зі стресом

*Двадцять дві поради, які допоможуть навчити дитину, як виходити зі стресового стану*



Стрес – це природна й нормальна частина життя дітей, що є незмінним супутником дорослішання. Діти починають відчувати стреси вже в дуже ранньому віці, до того ж вони більш уразливі у випадку [психологічного тиску](#), ніж дорослі, оскільки ще не володіють ефективними способами боротьби зі стресами. Тому батькам необхідно сприяти тому, щоб діти набули відповідних навичок, надзвичайно важливих не тільки в дитячому, а й у дорослому віці.

У чому повинна полягати допомога батьків?

## 1. Беріть до уваги захисні фактори

Чому одні діти більше протистоять стресам, ніж інші? Дослідження показують, що існує безліч відмінностей між тими дітьми, які здатні успішно боротись зі стресами, й тими, хто не здатний до такої боротьби. Діти, які добре управляють собою у стресових ситуаціях, як правило, мають [високу самооцінку](#), хороше [почуття гумору](#), відчуття контролю над своїм життям, згуртовану сім'ю та її чітку організацію (правила/[обмеження](#)), відкрите спілкування, теплі, [довірливі взаємини](#) з батьками, певний ступінь

релігійності, доброзичливі відносини з друзями та вчителями, а також схвалення й визнання за свої досягнення.

## **2. Допомагайте дітям учитись розпізнавати ознаки настання стресового стану**

У дітей бувають різні симптоми стресу, усі вони залежать від віку дитини, її особистісних якостей і рівня розвитку. Проте існує багато підказок, які дає дитячий організм, що засвідчують наявність у дитини стресового стану. Такі підказки можуть передбачати першіння в горлі, вологі долоні, головний біль, утому, нудоту, діарею, внутрішнє напруження, розлад шлунку, погіршення настрою, неспокій, [фрустрацію](#) й порушення [сну](#). Бувають інші симптоми, наприклад, відчуженість, дратівливість, [агресивність](#), надмірна мрійливість, надмірна чутливість, зміни в перевагах їжі й загальні зміни в поведінці. Уміння розпізнавати ці ознаки – перший крок у боротьбі зі стресом.

## **3. Готуйте дітей до потенційно стресових ситуацій**

Батьки повинні готувати своїх дітей до зустрічі з потенційно стресовими ситуаціями, наприклад, відпрацьовуючи з дітьми застосування способів поведінки в таких випадках. Наприклад, якщо дитина відчуває напругу через конфлікт із другом у школі, батьки повинні навчити її, як порозмовляти з ним, щоб [вирішити конфлікт](#).

## **4. Уникайте надмірної опіки дітей**

Іноді батькам буває важко спостерігати, як їхні діти намагаються впоратись із стресовими ситуаціями, оскільки перший інстинкт спонукає їх захищати своїх дітей від усіляких негараздів. Однак стреси неминучі в житті дитини. Батьки роблять ведмежу послугу, незмінно захищаючи її від стресу. Діти вчаться справлятися з подібними явищами лише тоді, коли відчувають їх на собі.

## **5. Намагайтесь розвивати самооцінку дитини**

Батьки повинні допомагати дітям набути [впевненість](#) при вирішенні проблем, покладаючи на них обов'язки й дозволяючи їм приймати власні рішення з раннього віку. Необхідно також сприяти розвитку інтересів і талантів дітей, в яких вони здатні досягти успіху. Батьки повинні постійно надихати, підтримувати та [грамотно хвалити](#) своїх дітей.

## **6. Підтримуйте та хваліть дітей**

Батьки повинні бути поруч зі своїми дітьми, коли ті відчувають стрес, часто обіймати їх, схвально поплескувати по спині, цілувати і т. п., щоб діти

знали, що батьки завжди готові прийти їм на допомогу й підтримати. Коли діти відчувають 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.

## **7. Забезпечуйте атмосферу відкритого спілкування**

Батьки повинні бути готові уважно слухати, коли дітям необхідно висловитись. Якщо діти потребують допомоги при обговоренні причини їх хвилювання, їм важливо ставити відкриті запитання (тобто запитання, на які б неможливо було відповісти просто «так» чи «ні» і які передбачають розгорнуті відповіді). Ось приклади деяких відкритих запитань: «Що ти думаєш про...?» або «Що ти відчуваєш із приводу...?». Одна з переваг обговорення стресових факторів полягає в тому, що воно підвищує обізнаність дитини. Крім того, батьки повинні бути готові ділитись деякими прикладами своїх стресових ситуацій і відповідних переживань, щоб діти знали, що їхні почуття нормальні та природні.

## **8. Давайте дітям достатню кількість часу для сну та відпочинку**

Діти, які не висипаються, не володіють достатньою кількістю енергії, необхідної для боротьби зі стресами. Батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб діти отримували достатній час для сну щоночі. Відхід дитини до сну повинен відбуватись в однаковий час. Достатній відпочинок має вирішальне значення для психічного та фізичного здоров'я дітей.

## **9. Демонструйте навички боротьби зі стресами**

Діти вчаться, спостерігаючи за своїми батьками. Якщо діти бачать, що батьки, перебуваючи у стані стресу, використовують певні навички, вони, швидше за все, теж будуть використовувати ті ж грамотні навички боротьби зі стресами. Батьки повинні демонструвати, що стрес – це нормально, ним можна управляти спокійно й ефективно. Треба намагатись бути [оптимістами](#), які розглядають стресові фактори як виклик, а не катастрофу.

## **10. Допомагайте дітям оволодівати навичками релаксації**

[Навички розслаблення](#) можуть допомогти дітям зняти напругу, викликану стресом. Існують різні специфічні методи релаксації, яких можна навчити дітей. Деякі з них змушують дітей включати свою [уяву](#), щоби пригадувати або придумувати позитивні та розслаблюючі образи (наприклад, гру на майданчику, пляж). Інші методи релаксації вчать дітей послідовно напружувати й розслабляти різні групи м'язів. Для досягнення максимального ефекту практикувати їх треба щодня. Насправді не так

важливо, яку техніку релаксації ви вибираєте. Важливо, щоб вона подобалась дітям, допомагала, і щоб діти практикували її постійно. Звісно, попередньо батькам необхідно проконсультуватись з педіатром і знайти кваліфікованого тренера.

### **11. Навчайте дітей правильно сприймати критику**

Кожна людина в той чи інший момент піддається критиці. Якщо її важко прийняти, це може призвести до посилення стану стресу. Діти часто піддаються критиці в ранньому віці. Вона може набувати форму [глузувань однолітків](#) або конструктивної відповідної реакції вчителів і батьків. Батьки, у свою чергу, повинні вчити дітей правильно реагувати на подібну критику. Дітям треба розповідати, що ніхто не досконалий, і всі ми робимо помилки, з яких беремо важливі для себе уроки. Щоб навчити дітей справлятися із глузуванням і несправедливою критикою, можна також використовувати різні рольові ігри.

### **12. Забезпечте дітям правильне харчування**

Правильне харчування – дуже важливий елемент боротьби зі стресом, особливо в дітей. Кращий раціон при цьому повинен містити деякі добавки, правильну кількість калорій для підтримки нормального розвитку й бути збалансованим. Діти, у яких неправильний раціон харчування (розбалансований, з великою кількістю нездорової їжі), повинні знижувати споживання продуктів з високим вмістом жирів, холестерину, солі й рафінованим або обробленим цукром. Споживання нездорової їжі й кофеїну треба обмежити. Дітей слід заохочувати збільшувати споживання фруктів, овочів і злаків. Також важливо підтримувати здорову вагу тіла. Якщо діти мають надлишкову вагу, необхідно проконсультуватись з дитячим лікарем та отримати відповідні рекомендації про те, як її знизити.

### **13. Забезпечте постійний режим або розклад**

Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратись, чого слід очікувати від життя, якщо в них є розклад із прописаним часом на прийом їжі, виконання домашньої роботи, сну й т. п. Це, у свою чергу, допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.

### **14. Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації**

Дитяче сприйняття стресової ситуації допомагає визначити, наскільки високий рівень стресу. Батьки повинні вживати заходи, щоб допомагати своїм дітям вчитись альтернативно тлумачити фактори напруги. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес, тому що думає, що не подобається вчителю, бо той не привітався з нею перед уроком, батьки можуть попросити дитину спробувати придумати інші пояснення такої поведінки

педагога. Чому б не припустити, що вчитель просто замислився й забув привітатися. Це приклад переосмислення стресової ситуації. Батьки повинні допомагати своїм дітям придумувати альтернативні й більш позитивні тлумачення стресових ситуацій. Звісно, неможливо переосмислити їх усі. Іноді бувають ситуації, які об'єктивно призводять до дитячого стресу. У таких випадках батькам необхідно допомагати своїм дітям справлятися із подібними ситуаціями іншими способами.

### **15. Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації**

Переконавання дітей здійснюють істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поведуть, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза школою й т. п. Дитячі переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні. Іноді деякі дитячі уявлення призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам необхідно спробувати змінити їх. Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними, як поразка, відчувають стрес, коли не отримують найвищого балу. У такому випадку, щоби значно знизити рівень дитячого стресу, батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання й повірити в те, що неідеальні оцінки – це теж нормально.

### **16. Нехай діти роблять те, що приносить їм задоволення**

Коли діти відчувають надмірне напруження, батьки повинні спонукати їх робити те, що їм подобається (наприклад, займатися спортом, слухати музику, грати в ігри, малювати, читати). Для того щоби знизити рівень стресу, заняття повинні бути приємними й відволікати дітей від проблем.

### **17. Змушуйте дітей систематично робити фізичні вправи**

Систематичні фізичні вправи – ефективний спосіб боротьби зі стресом. Насамперед вони допомагають зняти напругу, яка накопичується в дитячому організмі. По-друге, вправи передбачають фізичні навантаження, які дозволяють організму ставати більш стійким у боротьбі зі стресами. Нарешті, фізичні вправи допомагають відволіктись і розслабити мозок. Однак фізичні вправи втрачають свою ефективність у боротьбі зі стресом, якщо їх не виконувати постійно. Не настільки важливо, які види вправ ви вибираєте для дитини. Важливо, щоби дітям вони подобались. Крім того, діти будуть охочіше виконувати фізичні вправи, якщо їх батьки теж систематично будуть займатись спортом і фізично розвиватись.

### **18. Допомагайте дітям оволодівати навичками вирішення проблем**

Коли діти зіштовхуються із серйозними проблемами, батьки повинні використовувати такі можливості, щоби навчати їх ефективних

стратегій [вирішення проблем](#). Для початку треба допомогти дитині чітко визначити суть проблеми. Потім необхідно запропонувати їй скласти список можливих рішень (не оцінюючи їх на даному етапі). Після того як список буде готовий, треба запропонувати дитині розглянути кожне можливе рішення окремо й оцінити його шанси на успіх. Як тільки всі рішення будуть розглянуті та оцінені, нехай вона вибере найкраще, на її думку, рішення. Батьки повинні заохочувати та хвалити дітей за використання ефективних стратегій вирішення проблем.

## **19. Навчайте дітей мудро розпоряджатися часом**

Батькам важливо навчати дітей розставляти свої заняття за пріоритетами. Якщо діти намагаються звалити на себе дуже велику [відповідальність](#), батьки повинні допомогти їм навчитись обмежувати свої зобов'язання. Необхідно вчити дітей для досягнення своїх цілей планувати власний час (наприклад, відводити певні години на виконання домашнього завдання).

## **20. Навчайте дітей бути асертивними\***

Діти, які бояться захищати власні інтереси, як правило, відчувають труднощі при управлінні стресовими ситуаціями. Батьки повинні вчити своїх дітей відстоювати власні інтереси й робити це ввічливо, з повагою до оточуючих. Можна разом з дітьми розігрувати проблемні ситуації і вчити їх стояти за себе оптимальним, неагресивним способом.

## **21. Розвивайте в дітей почуття гумору**

Діти, які здатні бачити смішне в усьому й можуть посміятись над самими собою, як правило, більш ефективно справляються зі стресами. Батьки повинні вчити своїх дітей не сприймати речі занадто серйозно. Сміх – це чудові ліки!

## **22. Зверніться по професійну допомогу, якщо діти продовжують відчувати труднощі в боротьбі зі стресами**

Існують ситуації, коли необхідна професійна допомога, щоб допомогти дітям упоратись із надмірним стресом. Якщо це необхідно, не хтуйте консультацією вашого дільничного педіатра.

*\*Асертивність – поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у ставленні до оточуючих. Це здатність в ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки, спокійно казати «ні» тому, що вас не влаштовує, і продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.*