

Профилактика стресса у детей и подростков.

Рекомендации для родителей



Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Стрессовые ситуации неизбежны и в жизни ребёнка. Отрицательное влияние стресса на ребенка или подростка можно сгладить, помогая ему справляться с трудностями.

У детей стресс чаще возникает при столкновении с чем-то новым. Из-за отсутствия опыта они не в состоянии бороться с этим новым. Причины стресса у детей условно разделяют на причины, связанные с возрастом ребенка, и причины, связанные с обстановкой в семье, в коллективе. Эти категории причин постоянно переплетаются. Общими считаются развод родителей, расставание с дорогими людьми, травмы, детские страхи (остаться одному, боязнь чудовищ), появление нового ребёнка в семье, переезд и т.д.

Родителям необходимо знать, как проводить профилактику стресса у детей. И для этого важно соблюдать общие рекомендации:

- поддерживать доверительные отношения с ребенком;
- проявлять любовь к ребёнку,
- оберегать ребенка от негативной информации в СМИ;
- поговорить с ребенком о неприятном событии, если он узнал о нем или увидел самостоятельно, расспросить о его чувствах.
- помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности,
- научить ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.
- готовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям. Нельзя полностью ограждать детей от всякого негатива и ответственности! Необходимо выбрать «золотую середину»: пусть он знает о возможных негативных событиях, но не в ужасающих подробностях.

Демонстрируйте любовь к ребенку; показывайте готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его; будьте в достаточной степени откровенными и честными; не ставьте ребенка перед выбором, с кем ему жить: с папой или с мамой – решать это необходимо взрослым; обсуждайте с ребенком возникающие в школе трудности, возможные причины и пути их преодоления; не берите на себя ответственность за нейтрализацию трудностей ребенка; помогайте ему самостоятельно найти решение проблем в школе; не сравнивайте ребёнка с другими и не оказывайте на него психологического давления; не заставляйте его учиться только на «5» и во всём быть первым; старайтесь повышать самооценку собственного ребенка; помогите отыскать занятие, в котором ребенок будет действительно успешным.

Родители, помните, что в любом возрасте для гармоничного развития ребенка важны соблюдение режима дня, ежедневные прогулки, хорошее питание, общение с родственниками и друзьями, дозированные физические нагрузки.