

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ:

"Стресостійкість у дитини:  
як допомогти?"



Багато українських дітей за останні роки зіткнулися зі стресовими ситуаціями. І це стосується не тільки дітей, які проживали і проживають на території активних бойових дій, а й дітей на всій території України.

Батькам важливо розуміти, що потрапляючи в стресову ситуацію, діти можуть стикатися з набагато інтенсивнішими переживаннями, ніж дорослі, через відсутності досвіду справлятися зі складнощами. Діти більш вразливі, ніж дорослі й те, що здалося вам справжньою нісенітницею, може серйозно вплинути на дитину. Особливу увагу слід приділяти дітям чутливим. Якщо дитина живе в стані хронічного стресу, то це негативно позначається не тільки на психологічному стані дитини, але й на її здоров'я. Тому, розвивати такий навик, як стресостійкість у дитини, дуже важливо.

Стресостійкість - це навичка, уміння дитини спокійно переносити вплив стресогенних чинників. Уміння правильно реагувати на ситуацію.

## Як розвивати стресостійкість у дитини?

1. Попереджений, означає озброєний. Якщо дитині доведеться зробити що-небудь нове, ви можете виступити провідником і розповісти докладно, як можна поводитися в тієї або інакшій ситуації. Скажімо, дитина вперше їде до табору. Ви можете розповісти синові або дочці, як влаштоване життя в таборі. До кого він, за потреби, може звернутися по допомогу. У день приїзду, можете разом обійти територію, щоб показати дитині, де її корпус, де їдальня, де медпункт. це навчить малюка спокійно реагувати на нову ситуацію, не викликаючи стресу. Або вам необхідно переїжджати на нове місце. Якомога докладніше розкажіть дитині, як це буде відбуватися. У який квартирі ви плануєте жити, у яку школу вона піде.

Не обіцяйте, що усе для вашої сім'ї буде легко на новому місці, тому що з деякими труднощами стикаються практично усі люди, які змінюють місце проживання, а дитина перестане вам довіряти.

2. Навчіть дитину користуватися довідниками й пошуковою системою.

Поясніть, що речі, про яких ми дізнаємося більше, стають для нас менш страшними. Протестуйте свою дитину на стресостійкість. Для цього розкажіть їй історію про маленьке зайченя, яке відволіклося і відстало від мами. Запитайте, що зайчик буде робити у цій ситуації. Якщо зайчик буде шукати дорогу додому, просити допомоги в інших мешканців лісу або чарівних істот, найімовірніше, дитина має високу стресостійкість. А якщо зайчик буде плакати й чекати маму, стресостійкість імовірно низька.

3. Створіть разом із дитиною оберег або талісман, який буде захищати її.

Це може бути намальований символ, який можна вишити на речах дитини, або невеликий виріб, який можна завжди носити із собою.

Грайте з дитиною в ситуативні гри. придумуйте різні ситуації, у які можуть потрапляти герої, і разом із дитиною шукайте способи виходу із ситуації.

Це може бути гра з конструктором, з різними фігурками. Сюжети можна малювати або просто розповідати. Чим більше різних ситуацій ви програєте, тим краще в дитини сформується навик не губитися, а шукати способи подолання.

6. Навчіть дитину звертатися до вас по допомогу. Це допоможе їй не залишатися на самоті в складних ситуаціях.

7. Навчіть дихання, що сприяє стабілізувати психоемоційний стан.

Глибокий вдих, затримати на кілька секунд повітря і плавний повільний видих через губи, складені трубочкою.

8. Формуйте в дитини позитивний образ «Я».

9. Займайтеся з дитиною різноманітної творчої діяльністю.

Такі прості способи допоможуть підвищити стресостійкість дитини. Якщо дитина пережила досить складний період і її стан викликає у вас тривогу, перш ніж розвивати стресостійкість, зверніться по консультацію до психолога. Щойно емоційний стан дитини буде стабілізовано, ви можете братися до вправ!

