

Поддержка детей в условиях стресса

В связи с происходящими в эти дни событиями многие люди сейчас испытывают стресс и особенно нуждаются в психологической поддержке, умении успокоить себя и окружающих.

Больше других в такой помощи нуждаются дети и подростки.

Как работает наше восприятие в стрессовой ситуации? В такой неустойчивой обстановке трудно сохранять уравновешенный взгляд на происходящее: отделять факты от мнений, обоснованные мнения от эмоциональных суждений. Эти трудности по механизму порочного круга вызывают дополнительный стресс и еще больше повышают нашу уязвимость.

Что с этим делать? Неустойчивость эмоций и непоследовательность суждений - это основные мишени психологической поддержки. Присмотреться к логике, дождавшись, когда ситуативный накал тревоги или раздражения отпустит, - это основной инструмент.

Как это сделать?

Если дети взволнованы разговорами о происходящем, расспросите своего ребенка. Что его беспокоит? Где он услышал какие-то новости или факты? Кто еще об этом знает и что об этом говорит? Обсуждал ли он с кем-то эту информацию? Расспрашивая ребенка, вы достигаете нескольких целей. Во-первых, узнаете о том, что происходит в его жизни в настоящий момент. Во-вторых, даете ребенку возможность выговориться и таким образом лучше понять свои собственные чувства, сформулировать, что именно его беспокоит. В-третьих, показываете ребенку: вам важно то, что с ним происходит, с вами он может обсуждать самое разное и вы готовы его выслушать. Кроме того, такая заинтересованность будет служить примером того, как лучше себя вести, когда рядом находится взволнованный или эмоционально заряженный человек.

Достичь эмоционального баланса и детям, и взрослым поможет принцип, который можно обозначить как «**Давайте разберемся вместе и не спеша**». В сложных ситуациях чувства заставляют нас спешить и искать простое решение, которое дает разрядку эмоциям. Однако эти простые решения не соответствуют реальным обстоятельствам.

Поставьте перед собой локальную задачу - упражняться в том, чтобы почаще вспоминать о том, что на любую ситуацию можно смотреть под разным углом. Чувства и мнения могут не совпадать.

Важно пропустить первую волну эмоционального протеста и начать вместе и не спеша разбираться в ситуации.

Сопровитесь спонтанному желанию искать все новую и новую информацию и делить окружающих на «союзников» и «противников». Наша опора сейчас - это текущая жизнь, конкретные дела, забота о тех, о ком мы в силах позаботиться, и о том, что от нас зависит. Даже если все это кажется мелким, не соответствующим содержанию и накалу момента, именно такие наши действия станут важным вкладом в нормализацию ситуации.

Признаки переживания стресса, на которые необходимо обратить внимание:

- острая негативная ранее не проявляемая реакция (горький плач) на отсутствие родителя (ранний возраст, дошкольники, младшие школьники)
- замкнутость или, наоборот, возбудимость, расторможенность, агрессивность
- у дошкольников и детей раннего возраста могут появиться энурез, частые позывы в туалет, сосание пальцев
- утрата аппетита, нарушение сна
- эмоциональные проявления: капризы, плаксивость
- появление новых страхов
- у старших дошкольников и младших школьников расспрашивание о случившемся событии, рассказывание своих версий случившегося, внезапное задавание вопросов о произошедшем событии
- повышение тревожности, вздрагивания, пугливость.

Важно знать, что ребенок справляется со стрессом в зависимости от того, как переживают событие его семья и ближайшее окружение,- а также в зависимости от предыдущего жизненного опыта, состояния здоровья и некоторых других факторов»

Почему эмоциональное состояние ребенка в большой степени зависит от настроения близкого взрослого? Объясняет детский психолог и биолог Екатерина Мурашова: «Детеныши млекопитающих миллионами лет эволюции приспособлены считывать эмоции самки или самца, которые осуществляют за ними уход. Самка боится - детеныш тоже боится. Это хороший адаптационный механизм, благодаря которому спаслись миллионы детенышей. Зайчиха не может объяснить зайчонку, чего он должен бояться и почему. Но он видит ее страх - и тоже боится».

Для ребенка важно, чтобы в сложной ситуации был взрослый, способный позаботиться о нем, стать для него эмоционально близким и надежным человеком. Ребенку нужна возможность получить поддержку и разделить свои чувства с другими людьми, получить социальную поддержку в детском саду, школе, социальном центре.

Что может сейчас помочь? Прежде всего, определенность - хотя бы на маленьких отрезках времени: Завтра я испеку пирог, послезавтра, если ты сейчас не сделаешь уроки, ты получишь двойку. Эта тактическая определенность, которую вы сами множите. Она жизненно необходима детям. Они в принципе любят определенность больше всего на свете.

ТОП игр с детьми, которые можно и нужно использовать для укрепления связи между вами, возникновению чувства безопасности и защищенности у ребёнка

Вовремя перемен мы все находимся во второй перинатальной матрице. Это значит, что идут схватки, и малышу, от которого пока ничего не зависит, надо приспособиться и ждать. Адаптироваться! Собрать силы для дальнейших действий. Это непросто. А через игру можно отлично себя прокачать.

1. Игра «Жизнь в матке»

Мама или папа садится на пол, сгибает ноги в коленях и усаживает ребёнка как бы внутрь ног, к животу. Обнимает руками. Можете сидеть так столько, пока ребёнок не начнёт возиться, не будет готов выходить наружу. Это возвращает нас в период беременности, где ребёнку было максимально спокойно и безопасно.

Только пока будете так сидеть - не думайте о проблемах, страхах, а найдите хорошее семейное воспоминание, или вспомните самые смешные моменты беременности.

Есть и другие варианты этой игры: более младших деток можно пеленать и просто держать так на ручках. Бывает и старшие не отказываются делать домик из одеял и сидеть там вместе с ребёнком, завернувшись со всех сторон, что-то вспоминать или мечтать



2. Игра «Баня»

Для возвращения целостности, ощущения границ своего тела. Можно делать и детям, и взрослым. Берёте подушки, по одной в каждую руку. И начинаете «парить» друг друга. Один лежит сначала на животе, потом на спине (тут по желанию). И меняетесь. Вы поймёте какие ощущения вам больше нужны - сильные, когда подушку можно даже прижимать к телу, или легкие, но быстрые. Ищите свой вариант для лучшего расслабления!

Другие варианты игры: прощупываем все тело ребёнку, начиная с ножек и выше до головы, каждый пальчик, ушки и т.д. И он может сделать для вас тоже самое. Встаём рядышком, и начинаем трясти сначала одной рукой, потом другой, затем каждой ногой по очереди, затем мелко перебирая ногами трясём всем телом. И расслабиться, и посмеяться!



3 Игра «Туннель»

Готовимся к тому, что скоро можно будет начинать действовать, а не оставаться в зависшем состоянии. Делаем туннели из всего, что подвернётся - диванные подушки, одеяла, специальные игровые туннели.

Важно! Перед тем, как запустить ребёнка в туннель - посидите с ним как в игре «жизнь в матке». Чтобы желание двигаться у него возникло после покоя и расслабленности.

Альтернативный вариант игры

Когда он посидел «внутри вас» вы не выпускаете его сразу, а даёте возможность выбраться через ваши руки и ноги. Просто сядьте покрепче. Это хорошая энергия, даже если ребёнок начнёт сердиться, что сразу не получается выбраться.

4 Рассказывайте ему на ночь тактильные сказки. Это когда вы на спинке ребёнка рисуете то, о чем рассказываете: героя, его одежду, деревья, солнце и так далее. Очень хорошо успокаивает перед сном!

Такие игры терапевтичны не только для ребёнка, но и для взрослых.

Играйте и помогайте себе и детям проживать сложные времена! ❤️

