

Советы родителям по снятию нервного напряжения у детей.

Как снять стресс.

Большие проблемы маленьких детей

Помните, что у маленьких детей тоже бывают большие проблемы. Это взрослым кажется, что все решаемо и на самом деле сломанная игрушка или разодранная коленка – это мелочи жизни, но малыш такие проблемы воспринимает гипертрофированно, слишком серьезно. Не нужно переживать и думать, что ребенок слишком впечатлительный, вспыльчивый, надумывает проблемы. В детском возрасте это норма и детские переживания, на самом деле, проходят несколько стадий трансформации. В этот период дети становятся более уязвимыми, стараются закрыться от стресса. Задача родителей – подойти к детским переживаниям со всей серьезностью, ведь для ребенка эта мелочь очень много значит, и родители должны разделять его мысли, чтобы он чувствовал от них поддержку и свою важность.

Стресс – болезнь или новомодное слово

Стресс – термин, введенный Гансом Селье уже много лет назад. На самом деле, изначально под понятием стресса понимали любое сильное переживание или воздействие на организм внешних факторов, которые приводят к неспецифическому ответу организма. Плохим стрессом является дистресс, но это понятие так и не прижилось в среде обывателей, зато слово «стресс» стали употреблять везде – к месту и не к месту. Как же различить стресс и что понимать под этим состоянием?

Стресс является серьезным потрясением для организма. При переживаниях организм расходует большое количество энергии, а при дистрессе негативные эмоции настолько сильно воздействуют на человека, что могут вызвать даже серьезные заболевания и обострения хронических недугов. Примечательно то, что часто стрессовую ситуацию вокруг ребенка формируют сами родители. Они окружают его негативными красками, атмосферой страха, чтобы ребенок больше боялся и был послушным, но на самом деле такое отношение к детям только формирует ауру стресса, из которой ребенок трудно выбирается.

Из-за чего так поступают родители? Ведь из тоже можно понять – они слишком переживают за детей и не могут принять то, что современное поколение идет семимильными шагами – пользуются гаджетами, не боятся пробовать новое, схватывают на лету те вещи, которые родители осваивали дольше. Вполне понятно, что уследить за безопасностью детей и их

окружением трудно, поэтому родители всю используют систему запрета и страхов, чтобы ограничить малышей.

Формирование стрессовой ауры однозначно не способствует здоровому микроклимату и отговорки «мы же хотели, как лучше», «это все только ради него» не оправдывают действий родителей. Научитесь принимать ребенка таким, какой он есть. В жизни вне дома – в детском саду, в школе, во дворе – дети получают достаточно негатива, о котором даже не всегда говорят родителям. Поэтому семья должна стать тем антидепрессантом, который готов предоставить положительные эмоции, где ребенок поделится своими проблемами, попросит подсказать, как поступить в той или иной ситуации. Доверие к семье и к родителям должно быть в приоритете, в противном случае ребенок начнет искать советы на стороне, у друзей, которые далеко не всегда опытные и дадут хороший совет.

Большинство родителей не способны на такое видение ситуации. Конечно, вырастить удобного ребенка проще всего – мама точно знает, что ровно через пятнадцать минут сын или дочь уже дома после школы, они делают уроки и т.д. Такое себе запрограммированный робот для собственного спокойствия – да, по улицам не шляется, с плохими детьми компании не водит. Но не нужно вдаваться в крайности, найдите золотую середину и дайте ребенку небольшое личное пространство. Контроль – это хорошо, но доверие еще лучше. Таким образом родители и дети выстраивают отношения на взаимном доверии. Поймите, что внутренний мир ребенка такой, какой он есть, а не такой, как хотят взрослые. Это несоответствие заставляет детей чувствовать вину, впадать в одиночество, ощущать себя непонятым и непринятым. Сын хочет погонять с мальчишками после школы в футбол, но мама сказала сразу идти домой – за свое желание нарушить мамино указание малыш будет чувствовать себя виноватым, поэтому снимите груз с его души и выделите время для общения со сверстниками.

Образ идеальных родителей – как ему соответствовать

Идеальными родителями хотят быть все, но далеко не все способны признать, что они еще и способны принять своего ребенка таким, какой он есть. Именно в таких семьях, где взрослые считают себя образцовыми, часто и происходят конфликтные ситуации, и дети испытывают стресс.

Конечно, всем хочется быть безупречными, чтобы в который раз показывать ребенку пример, ведь мама и папа никогда не ошибаются, они всегда знают, как нужно поступить, а результаты их работы всегда на высоте. К этому нужно стремиться – показывают они всем своим видом, чтобы дети наследовали их качества: уверенность, настойчивость и другие. Но дети не могут быть точной копией родителей, поэтому они имеют всех их достоинств,

и часто получают от родителей взгляды осуждения за те или иные поступки. Это подавляет ребенка, делает его более закомплексованным, нести такое бремя становится очень тяжело, ведь соответствовать высоким стандартам способен не каждый.

Психологи отмечают, что дети успешных родителей чаще подвержены стрессу из-за неудач. Если ребенок начинает какое-то дело, и оно не спорится, сразу же возникает комплекс – я неспособный, я подвел родителей, у меня никогда не получится так, как у них. Многие дела после этого просто умирают в зародыше, ведь ребенок заранее обрекает себя на неудачу. От желания угодить родителям он перенимает завышенные стандарты и, конечно же, не может достичь совершенства. В дальнейшем, уже во взрослой жизни, детский опыт оставляет неприятный осадок и человек становится менее инициативным, старается прятать свои таланты, потому что боится неудач, осуждения, несоответствия высоким стандартам.

Подобные факторы, присутствующие в детской жизни, подавляют все положительные аспекты развития детей успешных родителей. Вместо поддержки в таких семьях доминирует статус мамы и папы, который они незаметно для себя переносят в семью. Очень часто в семьях юристов дети вышколены по струнке, а в семье врачей они тщательно соблюдают режим дня, занимаются зарядкой и правильно питаются. Это все хорошо, но не стоит перегибать палку и давить своим авторитетом. Нужно помнить, что, возвращаясь домой, вы не врач или адвокат, а в первую очередь мама или папа. От вас ребенок ждет тепла, общения, совета, а не указаний и выполнения распоряжений. Помогите ему показать свои способности, оцените малыша, похвалите и поддержите, тогда лучшей атмосферы для комфортного развития не может и быть.

Когда стресс полезен

Несмотря на все негативные аспекты стресса, встряска для организма полезна. Она является своеобразным двигателем прогресса, когда стресс заставляет менять решения, набираться смелости, активизировать внутренние ресурсы организма. Если заметить, в стрессе организм может выполнить ежедневную задачу более быстро и качественно, но после этого ощущается огромная усталость и опустошение. Именно поэтому стресс не должен быть постоянным и всегда иметь негативный окрас. Лучше пусть положительные стрессовые ситуации станут двигателем прогресса.

Чтобы оградить себя от «плохого» стресса, учите ребенка противостоять ему и справляться самостоятельно с негативными эмоциями, ведь родители не всегда могут быть рядом. Научите его взаимодействовать с другими людьми, чтобы увереннее себя чувствовать. Проработайте разные ситуации, которые

могут возникать, и покажите, как себя вести. Создавайте иммунитет к злости, насмешкам со стороны других детей – они не всегда умеют преподать информацию и ранят других детей прямолинейностью, после чего у детей еще больше возникает комплекс неполноценности.

Что же нужно родителям, чтобы поддержать ребенка в стрессе? Вот несколько советов психологов:

- всегда найдите время поговорить с ребенком о его неудачах и помните – это важно не только для вас, но и для него;
- поймите, какой шаг хочет сделать ребенок в дальнейшем, чтобы оценить его способность выходить из стрессовой ситуации, и похвалите, если он делает правильно;
- показывайте варианты выбора в разных ситуациях, учите его маневрировать;
- обыгрывайте дома те моменты, которые представляют наибольшую сложность, психологический дискомфорт.

Техника борьбы со стрессом

Стресс не возникает сам по себе, а это значит, что в организме есть предпосылки, с которыми нужно бороться. Психологические проблемы в детском возрасте в большинстве случаев являются отражением неправильного воспитания, поэтому и в их исправлении родители должны принимать главное участие. Поработайте не только над устранением перманентного стресса у ребенка, но и пересмотрите свое отношение к нему в плане воспитания.

Чтобы стать ближе к ребенку, научите его управлять собственными эмоциями. Есть несколько психологических игр, которые помогут сблизиться с родителями. Можно обрисовать ступни и ладошки и, накладывая одну вырезанную картинку на другую, представлять зверей, предметы. Пусть малыш научится описывать свое состояние при помощи наглядности. Нарисуйте облако и попросите заполнить его цветными стикерами и написать ситуации, в которых он чувствует себя не комфортно. Такая визуализация поможет ребенку увидеть свою проблему, разобраться с чувствами, понять, что из чего следует и как это устранить.

Научите ребенка контролировать работу организма в стрессе – это поможет контролировать эмоции и совладать с собой в приступах. Одно из самых действенных упражнений – имитировать работу сердца. Пусть ребенок полностью напряжет свое тело на несколько секунд, а потом расслабится. Несколько повторов помогут снять напряжение, устранить раздражение и злость, уберечь от необдуманных слов и поступков.

Не менее важно контролировать дыхание. Для этого попросите ребенка лечь и положить на живот мячик или другую игрушку. В первое время он

будет неловко скатываться, но как только ребенок научится контролировать дыхание, мячик не будет падать.

Работа над своими ошибками

Учиться на чужих ошибках – непозволительная роскошь, считали мудрецы. Человек в своей жизни допускает очень много мелких и крупных промахов и ошибок, поэтому важно не заикливаться на их наличии, а искать возможности для того, чтобы больше не допускать их. Нужно анализировать те причины, которые привели к ошибкам и устранять их.

Родители четко помнят, как выписывали красивые буквы, учились считать в столбик, увлеченно читали литературу на лето. К сожалению, или к счастью, время изменилось, пришли новые стандарты, а половина ограничений и вовсе признаны ошибочными. Сейчас никто не будет переучивать левшу или ругать ребенка за почерк – это его индивидуальные особенности, с которыми он может отлично жить и добиться успеха. А альтернативная литература приносит ничуть не меньше правильных выводов, нежели рекомендуемая классика. Цените ребенка в комплексе, не выделяйте негатив и не акцентируйте на нем внимание. Даже мелкие трудности приносят пользу, но учите ребенка с ними справляться, а не говорите, что ты не способен, не можешь, хуже других.

Если трудно принять своего ребенка, попробуйте заняться самовнушением. Разорвите ту цепочки долженствования, когда вы ждете от него того, что нужно вам. Внушайте себе, что вы воспитали его правильно, горды за него и ощущаете себя счастливым родителем. Такие формулировки кардинально изменят вас и ваше отношение к происходящему. На глазах поменяется и ребенок, ощущая поддержку от родителей.