

Як допомогти дитині подолати стрес.

Яким має бути контакт із дитиною у стресі?

Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює.

Нотації дорослих не спрацьовують. Щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися. У стані спокою вмикається мислення – і дитина стає готовою до діалогу й засвоєння уроку.

Для цього є п'ять простих способів:

➤ Безпечні доторки

(ніжні, турботливі, чуйні та комфортні для дитини). За надійної безпечної прив'язаності дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Цьому допомагає вся наша природа.

➤ Зоровий контакт (тривалий і комфортний)

Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив'язаності. Ми наче отримуємо сигнал «з цією людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно».



➤ Мовленнєвий контакт (м'який, спокійний та мелодійний голос)

Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.

➤ Емоційна чутливість (зчитування сигналів про стан дитини без слів)

Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та вигляді дитини. Це і є батьківською інтуїцією. Часто батькам необхідно просто заспокоїтися, і система «зчитування дитини» підкаже, як діяти і що робити в контакті з дитиною.

➤ Взаємодія у спонтанності та грі (дорослий використовує уяву та бавиться з дитиною)

Ігри – один із найприродніших способів взаємодії батьків із дітьми.



Тілесні техніки боротьби зі стресом для дітей:

- ✓ Нехай дитина уявить себе лінивим кошеням. Вона має глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а згодом приходить розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.
- ✓ Стрес може проявлятися у гіперактивності. Замість того, щоб заспокоювати дитину, дайте їй ще більше фізичного навантаження — зробіть разом активну зарядку, потанцюйте, пострибайте. Так само, якщо ви бачите, що дитина тремтить, можете розтерти її, або легенько розтрусити. Після такого штучного підсилення напруги згодом має прийти розслаблення.



✓ Пограйте з дитиною у гру «пиріжок», коли вона виступає тістом, а ви — пекарем. Тісто мнуть, замішують, розкочують, а потім «запікають у духовці» — накривають ковдрою і нагрівають диханням. Під час тривоги від невизначеності перше, що допомагає — відчуття межі свого тіла.

- ✓ При тривожних станах допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру. Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на смак/запах/дотик.

- ✓ У ситуаціях зовнішньої напруги, якщо є така можливість, пропонуйте дітям будувати халабуди. Так дитина буде укріплювати хоч і в такий наївний спосіб відчуття безпеки. Окрім того, в кризах може бути корисною можливість побути на самоті.



Бережіть себе та своїх близьких!

КУ «Херсонський інклюзивно-ресурсний центр № 2» ХМР