

## **Методы родительской поддержки в стрессовой ситуации ребенка**

Во всемирной декларации о защите детей записано: «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы». Наиболее уязвим ребенок в отношениях с родителями, зависим от их настроения, методов воспитания, способов поддержки. Детские врачи и психологи пришли к выводу, что стрессам подвержены дети, которые растут в условиях семейного разлада страдают от дефицита общения со взрослыми, не имеют ежедневной поддержки. Часто, именно в семье ребенок получает первые душевные травмы, сталкиваясь с равнодушием и безразличием взрослых. В разломах и пустотах человеческих отношений вырастает бездушность, а еще выражаясь словами Е.Шварца, «ГЛУХОНЕМЫЕ ДУШИ, ОКАЯННЫЕ ДУШИ, прожженные души».

Состояние неудовлетворенности отношениями с родителями влияет на общее самочувствие детей, они отказываются говорить с ними о своих проблемах и чувствах, они просто психологически страдают. Страх, что никто и никогда не поймет по – настоящему приводит подростков к полной «закрытости» от взрослых и поиска поддержки среди сверстников.

Уважаемые родители! Важно осознать, что дети отвергают тех, кто только упрекает, проявляет неискренность, «читает нотации», «подавляет их мнение», не понимает их проблемы и не пытается общаться на равных, используют авторитарность и жесткую директивность. Поэтому в подростковом возрасте многие дети начинают вести дневник, в котором находят исключительное свободное убежище, где никто и ничто его не стесняет.

Предоставленный самому себе, он свободно и независимо выражает свои внутренние, глубоко интимные переживания, волнующие мысли, сомнения и планы.

Для детей и подростков стресс это все, что может эмоционально ранить:

- обидное слово;
- столкновением с равнодушием окружающих близких людей и общества;
- изменения в отношениях;
- неразделенные, безответные чувства первой влюбленности;
- конфликт с учителем или сверстниками;
- смена школьного коллектива;
- страх не оправдать ожидания взрослых;
- необъективная оценка;
- отсутствие значимого окружения;
- любая критика (внешности, одежды, способностей, прически);
- развод родителей.

Эти и другие факторы для отдельных детей могут стать настоящим стрессом жизни и нанести непоправимый вред детскому здоровью. Стрессовая ситуация наступает на фоне переживаний, с которыми ребенок не может справиться самостоятельно. Конфликтное, раздражительное и агрессивное поведение в некоторых случаях является, всего лишь попытками привлечь внимания к своей проблеме, поэтому родительская зоркость, интуиция и заключается в том, чтобы заметить под маской раздражения и агрессии – крик о помощи. Детская агрессия — это способ донести родителям что-то важное. Ребенок,

единожды переживший стрессовую ситуацию в одиночестве, имеет повышенную уязвимость, и каждый последующий стресс будет переживать еще более глубоко.

Даже если у вас разговор состоялся, и ребенок заявил о том, что он нуждается в поддержке, и ему нужно помочь, ваша родительская реакция порой усугубляют и без того тяжелое психологическое состояние растерянности, «подавленности», чувство одиночества и полную неуверенность в себе и в своем будущем.

Среди «токсичных» реакций семьи на обращение ребенка за помощью в ситуации стресса могут быть:

- игнорирование (когда взрослый не придает значение детским проблемам, игнорирует любые просьбы о помощи);

- обесценивание (несерьезное отношение к переживаниям детей). А самым страшным является то, что когда ваши дети рассчитывают на понимание, вы произносите вслух «Это ты во всем виноват!», «Делай, как знаешь, не маленький!», «Нам все равно!». Можно даже выделить несколько разновидностей взаимоотношений между родителями и детьми. Первый самый низкий - называется «Отстань от меня!». Иными словами абсолютное отсутствие участия родителей в жизни своих детей, нежелание вникать в детские проблемы. Второй тип взаимоотношений под названием «Я так сказал!».

Среди распространенных ошибок, которые допускают родители в намерении поддержать своего ребенка можно назвать следующие:

- взрослые перебивают ребенка, не дают ему высказать свою мысль до конца и рассказать о своих чувствах;

- автоматически, стереотипно реагируют на сказанное ребенком, не воспринимают каждую ситуацию как новую.

Если вы, родители стали доверенным лицом в области тревог - найдите разнообразные способы поддержки. Родительская поддержка должна быть основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность, это большой душевный труд находить ежедневно слова и главное время для своих детей. Если у вас нет времени, то дети обязательно найдут кого - то в сети, кто окажет им мнимую помощь, которая может оказаться роковой. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же это - жизненная необходимость в буквальном смысле слова.

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы всегда находитесь поблизости, заранее готовите ребенка к жизненным переменам и важным событиям.

**Стресс — это неподготовленность к каким-то событиям.**

Поэтому говорите о том, с чем может столкнуться ребенок, идя по дороге жизни, делитесь своими чувствами и, конечно же:

- никогда не обманывайте

- не забываете обещанное (забывчивость – это тоже разновидность обмана)

- не срываетесь на ребенке в состоянии собственного стресса или проблем на работе;

- подчеркивайте достоинства ребенка, укрепляя тем самым в нем самооценку;
- помогаете ему поверить в себя и свои силы;
- ищите все возможные пути облегчить психологические страдания;

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка Вам родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения, устаревшие взгляды и не находясь под давлением своего собственного прошлого детского опыта.

Также в ваших силах показать, что порой невозможно изменить или улучшить ситуацию: правильный подход к проблеме порой заключается в том, чтобы принять ситуацию такой, какая она есть, и двигаться дальше. Ничего не выиграешь, растратив время на сожаление о том, чего ты не можешь изменить.

### **Поддерживать вашего ребенка вы можете посредством:**

- **отдельных слов и высказываний:** («Мы видим, что ты переживаешь, расскажи нам», «мы рядом, и мы хотим помочь тебе»). Однако, *если вы просто произносите слова, но не даете ребенку ощущения, что понимаете его чувства, он решит, что вы его не понимаете. Поэтому рекомендуется говорить « Я вижу, что ты чувствуешь сейчас растерянность, мы переживаем, мы озабочены, мы волнуемся, мы интересуемся, мы грустим, мы озадачены, нам не все равно...» - показываем нашу наблюдательность как родителя и так же говорим о своих чувствах.*

«Ты все правильно понимаешь!», «Я горжусь тобой», «Я тебе доверяю»/ « Я уважаю твое решение», «В этой ситуации оно

правильное», «Я очень ценю время, которое мы проводим вместе». Разговаривайте с ребенком и отвечайте на все его вопросы. **Слушайте ребенка, позволяйте высказать все, что хочет сказать здесь и сейчас, никогда не перебивайте.**

**Поддерживайте прикосновениями, совместными действиями, физическим соучастием** (возьмите за руки, и обнимите, слушая его);

**Поддерживайте выражением лица** (улыбка, глаза, все, что может и без слов сигнализировать о вашем сопереживании и соучастии).

Помогите своим детям развить способности, которые необходимы, чтобы определять и управлять ситуациями, вызывающими у них стресс. Однако не забывайте, несмотря на то, что существует много различных способов справиться со стрессом, то, что подходит одному ребенку, вашему может не подойти.

Уважаемые родители! Дети учатся, наблюдая за вами. Если ваше состояние в стрессе паническое, и вы явно демонстрируете свою неспособность конструктивно решать проблемы, владеть своими эмоциями и состоянием, то откуда они будут черпать образцы для оптимизма и стойкого, спокойного совладения с ситуацией. Нужно стараться быть оптимистами, которые рассматривают стрессовые факторы как вызов, а не катастрофу.

Научите детей правильно воспринимать критику, не требуйте того, что не в состоянии дать вам ваш ребенок (например, учиться в престижной школе для одаренных детей). В погоне за успехом многие папы и мамы настойчиво заставляют детей учиться там, где высокие учебные нагрузки и особые требования к уровню способностей. Это настоящий стресс, делать усилия над собой

догоняя тех у кого природная способность быть отличником и победителем всевозможных олимпиад. Соотнесите реально уровень ваших притязаний с возможностями сына или дочери, пересмотрите, **чрезмерные требования** к собственному чаду.

Родительская роль иногда становится тяжелой ношей, но кто – то должен выполнять эту работу.

Устойчивость к стрессу закладывается в семье. Когда ребенок чувствует, что есть защита — и это его родители, ему не страшно идти в сад, школу и самостоятельную жизнь

Педагог-психолог: Э.Х. Башлай