

Рекомендації для батьків, як усунути тривогу і стрес у дитини

Уникайте психоемоційного навантаження в дитини, відчуття напруженості у всіх членів сім'ї. Зберігайте спокій. Емоційний стан дитини безпосередньо залежить від стану близьких дорослих. Створюйте доброзичливу атмосферу в сім'ї. Теплі взаємини навколо стабілізують почуття дитини, посилять відчуття безпеки й спокою.

Щоб дбати про родину, піклуйтеся про себе. Помічайте та приймайте свої почуття. Пам'ятайте, що вам не обов'язково все тримати під контролем. Навчіться знімати стрес і турбуватися про себе. Що ліпше розумітимете свої емоції й керуватимете ними, то ліпший приклад показуватимете дитині. Адже так вона зрозуміє, що зі складними емоціями можна впоратися.

Дотримуйтеся режиму дня. Встановіть час на сон, прийом їжі, ігри, роботу, фізичну активність тощо. Режим дає змогу підтримувати фізичне й емоційне здоров'я, а різкі зміни в ньому можуть негативно вплинути на адаптивні можливості дитини, зумовити зайве напруження і стрес.

Гуляйте на свіжому повітрі, проте намагайтеся уникати місць скупчення людей. Дотримуйтеся соціальної дистанції, користуйтеся засобами індивідуального захисту.

Організуйте й заохочуйте заняття творчістю та хобі дитини. Малюйте, ліпіть із нею, грайте в настільні ігри, займайтеся декупажем тощо. Будь-які творчі заняття перемикають увагу дитини, розвивають її уяву та здібності.

Читайте! Учені довели, що шість хвилин читання знижують рівень стресу на 65%. Переглядайте фільми й мультфільми, проте не зловживайте таким дозвіллям. Дошкільники повинні проводити перед екраном не більше 30 хв. Обирайте пізнавальні відео про довкілля, науку тощо.

Почніть разом із дитиною займатися спортом — ранкова зарядка, ігри з м'ячем, настільний теніс, велосипедні прогулянки тощо. Стрес — це насамперед фізична реакція організму, тому ефективно боротися з ним дасть змогу будь-яка діяльність, що потребує фізичних зусиль.

Підтримуйте та створюйте сімейні традиції. Вони згуртовують родину. Приміром, щовечора грайте в настільні ігри або читайте дитині казку на ніч, на вихідних разом готуйте улюблені страви чи влаштовуйте кіносеанси.

Заохочуйте дитину брати участь у хатніх справах. Вони дають змогу формувати в дитини навички, які знадобляться їй у дорослому житті. Старшим дітям дайте право голосу в сімейних справах: формуванні розпорядку дня, виборі страв на вечерю тощо. Заохочуйте дитину турбуватися про близьких — дідусів, бабусь, молодших братів та/або сестер. Коли ми допомагаємо іншим, відчуваємося краще самі.

Підтримуйте зв'язок із друзями та близькими. Дитині важливо мати друзів, комунікувати з однолітками за межами дому — це знижує рівень стресу й розширює соціальний досвід.

Навчайте дитину контролювати й адекватно висловлювати свої емоції: агресію — через активні види спорту, фізичні навантаження, ненасильницьку комунікацію; тривогу — через щирі розмови із близькими. Також розвивайте позитивні способи проживати непрості почуття. Так дитина навчиться давати раду невизначеності й усвідомить, що може впливати на обставини.

Будьте відкритими з дитиною, чесно відповідайте на її запитання. Дитина краще відчуває себе, коли розуміє, що відбувається навколо. Під час розмови з'являється почуття безпеки й довіри. Однак зауважте, що моралізація, авторитарний тон, небажання слухати псує взаємини з дитиною.

*Підготувала Світлана Дубовик, практичний психолог
Литвинівського ЗЗСО I—III ступенів, Луганська обл.*