

## Как помочь ребенку в сложной ситуации?

*Педагог – психолог МБДОУ №3 Л.В. Шохрина*

В жизни сложно уберечь малышей от неприятностей, болезней и страданий. Негативные эмоции испытывают как взрослые, так и дети. Некоторые события, кажущиеся взрослым простыми и незначительными, причиняют дискомфорт детям, впервые оказавшимся в нестандартной, сложной для них обстановке. Не имеющие выхода эмоции со временем накапливаются и могут стать причиной стресса.

Если взрослые умеют контролировать своё поведение, то ребёнку это удастся не всегда. Родителям необходимо научить своих детей понимать и выражать свои эмоции. Не бояться их показывать. Без стеснения признаваться в своих чувствах: плакать, прятаться за взрослых, говорить, что ему больно, страшно, обидно. Рассказывая и показывая на примерах героев книг, мультипликационных фильмов можно разобраться с ребенком в отрицательных и положительных эмоциях. В попытках сделать малыша самостоятельным, взрослому не следует его бросать в сложных ситуациях. Поговорите с ребенком, выясните причину плохого настроения, испуга, слез. Эмпатическое принятие и активное слушание в психологии являются не просто техникой, а личностной позицией взрослого. Когда у родителя достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, можно применять активное слушание, если времени на общение нет, то принимая его чувства и эмоции такими, какими они есть, объяснить малышу, исключая грубость и «наклеивание ярлыков», когда вы сможете быть ему полезны. Задача родителей не оградить ребенка от переживаний, а научить справляться с ними. Не скрывайте от малыша свои эмоции. Пусть видит, что вы тоже боитесь, грустите, злитесь, но потом успокаиваетесь, собираетесь и решаете проблему. Эмоции необходимо называть, а их причину – проговаривать. Реакция детей на травмирующее событие не всегда похожа на реакцию взрослых. Вместо того, чтобы заплакать, малыш может начать много играть или фантазировать, без конца рассказывая невероятные истории, которые как бы происходили с ним или с родными. Это не значит, что травмирующее событие прошло бесследно. Будьте рядом и уделите внимание ребенку.

Научите малыша отвлекаться, переключать внимание с неприятного события на моменты вызывающие у него чувства радости. Если грустно, вспомнить что-то радостное из своей жизни, подумать - кому захочется подарить улыбку. Попросите ребенка рассказать о том, что он сейчас чувствует, постепенно переводя разговор в нейтральное русло - это поможет переключить малыша, сгладить его переживания. Спортивные или творческие занятия способствуют снятию психо-эмоционального напряжения. Прогулка с ребенком будет тоже полезной.

Объясните детям, как правильно просить о помощи. Например, если малыш оказался один в людном месте (такое случается), не стесняясь, смог заговорить с окружающими людьми. Выучите с ним несколько дежурных фраз, номер телефона родителей (не забывайте, что улицу, номер дома и квартиры малыш должен назвать сотрудникам полиции, а не первому встречному). Если ребенок испытывает трудности в общении со сверстниками, обязательно дайте ему возможность высказаться, поделиться переживаниями и вместе найти решение выхода из сложившейся ситуации. Дружеская атмосфера в семье поможет решить многие проблемы.

Подумайте, как правильно объяснить ребенку неудачу. Никогда не говорите «У тебя не получилось, потому что ты у меня глупенький или потому что ты ещё мал».

Правильнее сказать «У тебя не получилось, потому что ты или мы не уделили внимание...», тогда сохраняется возможность что-то изменить и в будущем в аналогичных ситуациях, вы сможете учесть свой опыт.

Научите ребенка избавляться от сильных эмоций, не принося вред себе и окружающим. Чувствуете, что малыш начинает злиться, разрешите ему громко покричать, нокаутировать подушку или грушу. Можно перенести свои эмоции на бумагу – нарисовать рисунок, а потом поступить с ним так, как вам хочется (разорвать на мелкие кусочки, смять - скомкать, выбросить). Всегда можно найти адекватный способ выплеску сильных эмоций.

Играя с ребенком можно моделировать различные ситуации, придумывая выход из сложных обстоятельств. Дети наблюдая, учатся. Для этого подойдут различные игры, начиная от прятков и заканчивая квестами. Не забывайте показывать свой личный пример удачной борьбы со стрессом: усталость под вечер, раздражение, которое вы сдерживаете и не выплескиваете на родных; ваше поведение с шумными соседями, которые расппевают песни ночью и мешают всем отдыхать. Наблюдая за родителями, у ребенка в голове складывается инструкция, как вести себя, что делать в такой ситуации и только от взрослых будет зависеть, какой пример, какую форму поведения выберет малыш.

Дети энергичны и подвижны. Во время серьёзных жизненных испытаний малыши должны соблюдать режим дня. Взрослые - придерживаться сбалансированности в питании, сне, времени для отдыха и занятий ребенка.

В воспитании самое трудное для родителей – это научить детей делать выбор в пользу правильного поступка. Как же воспитать в ребенке внутреннюю мотивацию к правильным поступкам. Обратимся к внутренним ценностям. Например, вы попросили ребенка заправить кровать, разложить игрушки в комнате и убрать мусор, а он, обещая выполнить ваше поручение, ничего не сделал. Как обычно реагирует взрослый? Проявляет эмоцию проверяющего внешнего субъекта – гнев. Попробуйте заменить гнев на сожаление. Показать ребенку, что вам не столько важно, убрал ли он кровать или мусор, печально то, что он не хочет жить в чистоте и не способен сдержать слово. Высказав сожаление и показав печаль, дайте малышу время на исправление ошибки. Если нужна ваша помощь, окажите её. Помогите, но не делайте дело за ребенка. Помните, что трансляция грусти должна быть краткой, связанной с конкретным событием.

Каждый человек сталкивается со стрессовой ситуацией. Разрешайте детям оставаться детьми. Даже в ситуации потери близкого человека, разрешайте детям смотреть мультики, играть, смеяться и шутить. Нельзя чтобы ребенок находился продолжительное время в состоянии дистресса. Детям нужна передышка. Самый мощный ресурс для ребенка – это его родители. Они опора, поддержка, утешение, принятие. Находитесь рядом с малышом, не усугубляйте сложную ситуацию, связанную со стрессом и возникшие неприятности ребенок преодолет быстрее и легче. Поддерживая себя – вы поддерживаете ребенка.

Используемые источники:

- <https://mel.fm/amp/blog/yuliya-pdrugina/8547-5-sposobov-nauchit-rebenka-spravlyatsya-so-stressom>
- <http://www.fun-edu.ru/povedenie/kak-nauchit-rebenka-pravilno-sebya-vesti/>
- <http://modnayamoda.ru/kak-nauchit-rebyonka-perezhivat-stress/>
- <https://medalvian.ru/zhurnal/pomoch-rebenku-perezhit-stress/>