

## Консультация «Как помочь ребенку справляться со стрессом»

*Подготовила: к.псих.н., педагог-психолог Кошель А.И.*

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться?

Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные

переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало<sup>1</sup>. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от

---

повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния (см. далее) в сложных, критических для него ситуациях.

Психологи рекомендуют детям и подросткам применять в сложных для них ситуациях простые упражнения для расслабления<sup>2</sup>. Эти упражнения можно освоить вместе с ребенком и выполнять их регулярно как зарядку (точнее разрядку).

#### **Упражнения для расслабления**

##### ***Дыхание***

*Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.*

##### ***Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия***

*Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.*

*Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.*

#### **Техники, применяющиеся для снижения уровня тревоги и страха**

##### ***Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц***

1. *Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.*
2. *Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.*
3. *Плавно опустить руки.*
4. *Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т. п. — у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 сек.*

*Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.*

*Затем необходимо нормализовать свое дыхание.*

*Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.*

##### ***Упражнение 2. Техника глубокого дыхания***

---

<sup>2</sup> Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией? Практическое руководство для детей и подростков // Памятка несовершеннолетнему, изд.: МГППУ, 2012 г.

1. Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).

2. Задерживаем дыхание на 1 - 2 секунды, то есть делаем паузу.

3. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).

4. Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2 - 3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;
- на движениях грудной клетки;
- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

**Упражнение 3. Оценка происходящего** (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)<sup>124</sup>

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»

2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:

- на ближайшее время (15, 30 минут);
- на ближайший час; - на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д. Главное - займите себя и, при возможности, окружающими, деятельностью.

**Техники, которые Вы можете использовать самостоятельно и с детьми**<sup>3</sup>

1. Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.

2. Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

3. Техника «гармошка». Представьте: ваш страх - гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела - гармошка сжата.

Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...

<sup>3</sup> Приемы психологической саморегуляции. Методическое пособие. ГУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России. - М. 2006 г.

*До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7-12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.*

**4.** *Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.*

*Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на тике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.*

**5.** *Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательна также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий - разжатий.*

**6.** *Метод замедленного дыхания:*

- сосредоточьтесь на дыхании;
- дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются);
- при выдохе задержите дыхание на 10 сек., глубоко не вдыхайте;
- медленно выдохните;

*- считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды;*

*- подышите в таком темпе;*

*- если Вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.*

**7.** *Метод резиновой ленты.*

*Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет Вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.*

**8.** *Техника «Янтарный шар».*

*Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает Вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке Вы надежно спрятаны. На Вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь Вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь Вы должны совершить<sup>4</sup>.*

Перечисленные выше советы являются не только мерами профилактики стресса, тревоги, страхов у ребенка, но способствуют профилактике возникновения возможных антивитаальных настроений у подростков.

---

<sup>4</sup> Приемы психологической саморегуляции. Методическое пособие. ГУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России. - М. 2006 г.