

# КАК РОДИТЕЛЯМ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

1

Поддержите ребёнка и словом, и действием.

ОБНИМИТЕ ИЛИ ВОЗЬМИТЕ ЗА РУКУ И СКАЖИТЕ: «Я РЯДОМ, ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ».



2

Поговорите о событии, вызвавшем стресс. Лучше обсудить не детали, а чувства:

Я вижу, что тебе обидно

Я вижу, что ты боишься

Дайте ребенку понять, что вы всерьез относитесь к его переживаниям и хотите о них знать.

3

Скажите, что его чувства совершенно нормальны.

ПРИЗНАЙТЕСЬ РЕБЁНКУ: «МНЕ ТОЖЕ БЫВАЕТ СТРАШНО».



4

Заверьте ребёнка, что любите его и всегда будете любить. Проявляйте внимание к его интересам, уделяйте время, играйте вместе.

5

Планируйте вместе ближайшее будущее.

МЫ ОБЫЧНО ВЕЧЕРОМ ВМЕСТЕ СМОТРИМ ХОРОШИЙ МУЛЬТФИЛЬМ, А В ВОСКРЕСЕНЬЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ИДЕМ В ПАРК.



6

Путешествие во времени. Вспоминайте вместе приятные события прошлого, смотрите хорошие фотографии.

СПРОСИТЕ: «А ПОМНИШЬ, КАК МЫ ВЕСЕЛО ПРОВОДИЛИ ВРЕМЯ ЛЕТОМ?».



7

Призовите на помощь искусство. Рисование, лепка, сочинение сказок... Что нравится ребёнку? Это поможет выразить эмоции.

8

Чаще хвалите ребёнка, даже за простые дела. Принимайте сторону ребенка, защищайте, создавайте безопасную атмосферу.

Иногда реакция взрослого на детский стресс может ухудшить ситуацию. Можно только представить, что переживает малыш, которого грозятся оставить одного или отдать «дяде». Ошибкой будет обвинять ребёнка, обесценивать его чувства, не давать их выразить, сравнивать с другими детьми:

~~—сам виноват, это ерунда, успокойся, замолчи,~~  
~~—мне не интересно, на тебя смотрят,~~  
~~—другие дети так себя не ведут~~

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, СТАВШЕМУ СВИДЕТЕЛЕМ ИЛИ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ

### Помощь малышу:

- ✓ отведите в безопасное место, успокойте, обнимите
- ✓ дайте воды, немного еды
- ✓ скажите, что всё закончилось, что он в безопасности и вы не дадите его в обиду

БУДЬТЕ РЯДОМ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЁНКА ОДНОГО

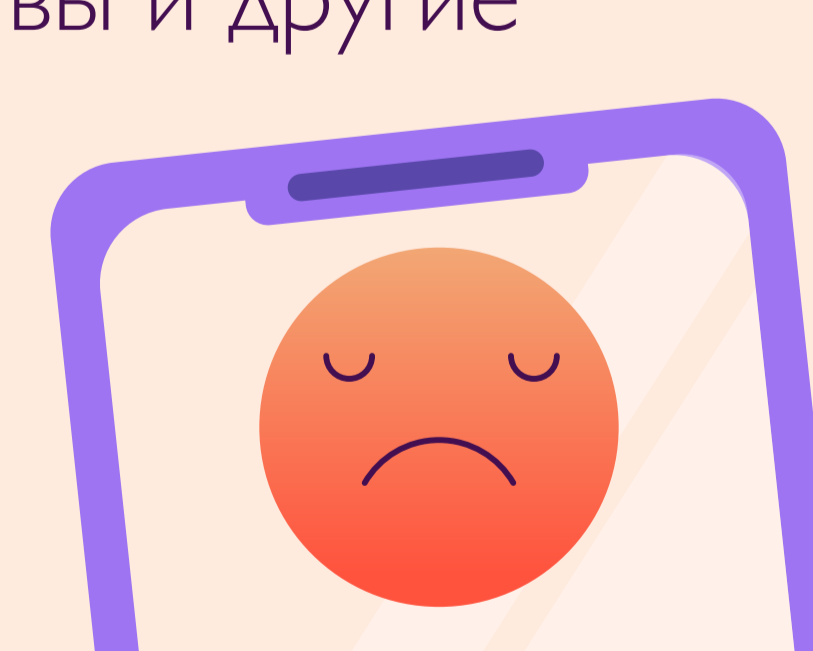
- ✓ выслушайте ребёнка, дайте ему выразить эмоции. Ребёнок может плакать, проситься на ручки – не стыдите и не критикуйте

- ✓ предложите вместе поиграть, порисовать



### Помощь школьнику:

- ✓ отведите ребёнка в безопасное место. Пусть рядом будет взрослый, которому он доверяет
- ✓ напоминайте, что вы рядом: разговаривайте, обнимайте, гладьте ребёнка
- ✓ если ребёнок задаёт вопросы, честные ответы помогут ему успокоиться
- ✓ признайте чувства ребенка, говорите о них, дайте ему возможность выразить их любым способом – плакать, проявлять агрессию, грустить, замирать
- ✓ скажите, что случившееся ужасно и не должно повториться, вы и другие взрослые все сделаете для этого
- ✓ оградите от травмирующей, негативной информации



Если чувствуете, что не справляетесь, видите тревожные звоночки в поведении ребёнка, не стесняйтесь обратиться к психологу. В Беларуси работает Детская телефонная линия, где вы можете бесплатно задать вопрос, поделиться наблюдениями и опасениями.



8-801-100-16-11

КРУГЛОСУТОЧНО. БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО

ТыСильнееСтресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилию в отношении детей и молодых людей, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.