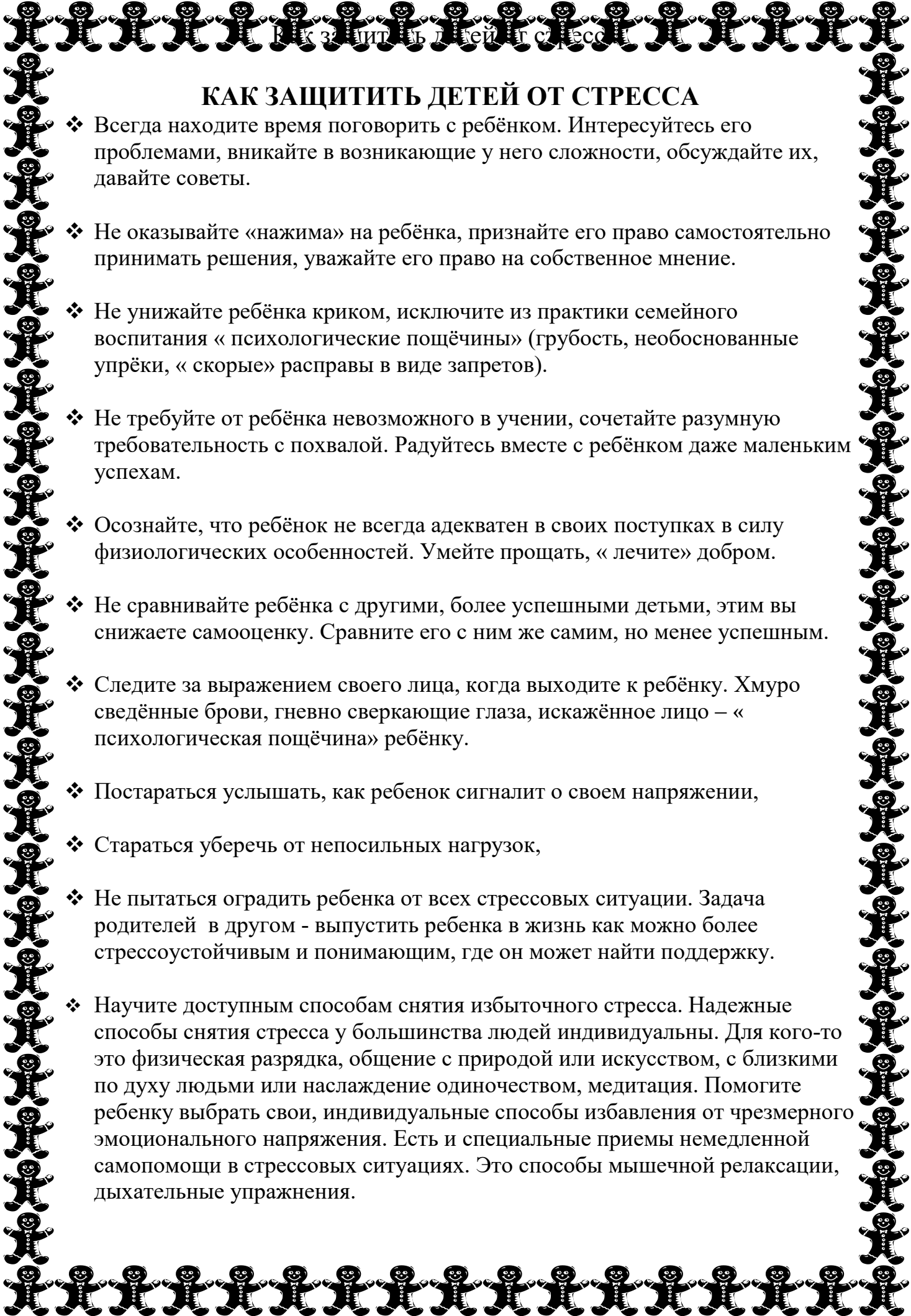




КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ СТРЕССА

- ❖ Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- ❖ Не оказывайте «нажима» на ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- ❖ Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины» (грубость, необоснованные упрёки, «скорые» расправы в виде запретов).
- ❖ Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.
- ❖ Осознайте, что ребёнок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- ❖ Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- ❖ Следите за выражением своего лица, когда выходите к ребёнку. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо – «психологическая пощёчина» ребёнку.
- ❖ Постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,
- ❖ Стараться уберечь от непосильных нагрузок,
- ❖ Не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций. Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым и понимающим, где он может найти поддержку.
- ❖ Научите доступным способам снятия избыточного стресса. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы немедленной самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения.