

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

(памятка для родителей младших школьников)

Стрессы и следующие за ними расстройства адаптации у детей школьного возраста могут привести к серьёзным нарушениям физического, эмоционального и психического здоровья.

Чтобы ребёнок любил школу и учился с радостью необходимо снизить влияния стресса на младшего школьника. Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша.

✓ Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.

✓ Приходя домой, не стремитесь сразу узнать у ребёнка его оценки и поведение в школе. Попробуйте перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения. Чем меньше напряжены нервы, тем быстрее и спокойнее пройдёт проверка домашнего задания.

✓ Наступит пора поговорить. Необходимо помнить, сколь важна возможность выговориться. Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю.

✓ Не отмахивайтесь от жалоб младшего школьника, если у него появились необъяснимые боли, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми.

✓ Выясните причину беспокойства ребёнка и подберите наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса.

Можно подобрать способ преодоления стресса в зависимости от темперамента, желаний и предпочтений ребёнка: ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыка, упражнения на релаксацию. Самое оптимальное, если в этом поможет родитель, а при необходимости – психолог.

✓ Давайте выход эмоциям. Ребёнок еще не умеет контролировать свои эмоции. Решить проблему накопления негатива помогут откровенные беседы со взрослыми, ведение дневника, какое-либо хобби.

✓ Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоционального перенапряжения. Ребёнок может посещать спортивную секцию или бассейн, кататься на велосипеде ит. д. Все эти занятия способствуют выработке «гормонов счастья» (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.

✓ Соблюдайте режим. Соблюдение распорядка дня способствует нормализации настроения и поведения ребёнка.

✓ Не стесняйтесь обращаться за помощью. Помните, что со временем приспособительные реакции организма истощаются, а значит дорог каждый день.