

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Современный мир полон вызовов не только для взрослых, но и для детей. Информационная перегрузка, учебные нагрузки, социальное давление, быстрый темп жизни – все это может стать источником стресса и тревоги у ребенка.

Признаки стресса и тревожности у ребенка:

- **Эмоциональные изменения:**
 - Частая плаксивость, раздражительность, вспышки гнева.
 - Повышенная утомляемость, апатия, потеря интереса к играм и хобби.
 - Страхи (темноты, одиночества, школы, общения).
 - Трудности с **концентрацией** внимания
- **Физические проявления:**
 - Головные боли, боли в животе без явной медицинской причины.
 - Нарушения сна (трудно заснуть, беспокойный сон, кошмары).
 - Изменение аппетита (отказ от еды или переедание).
 - Тики, навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы)
- **Поведенческие изменения:**
 - Уход в себя, избегание общения.
 - Снижение успеваемости в школе

Как помочь ребенку справиться со стрессом и тревожностью в современном мире



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122



БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. М. Акмуллы



ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ? 10 ШАГОВ К СПОКОЙСТИЮ РЕБЕНКА

1. СОЗДАЙТЕ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ: РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ДОМ – ЕГО КРЕПОСТЬ, ГДЕ ЕГО ЛЮБЯТ И ПРИНИМАЮТ ЛЮБЫМ.

2. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ: ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЕГО ЖИЗНЬЮ, ЧУВСТВАМИ, МЫСЛЯМИ. СЛУШАЙТЕ АКТИВНО, НЕ ПЕРЕБИВАЯ И НЕ ОСУЖДАЯ. ПОМОГИТЕ ЕМУ НАЗЫВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.

3. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

4. КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ: НЕ КОЛИЧЕСТВО, А КАЧЕСТВО! ОТЛОЖИТЕ ТЕЛЕФОНЫ, ИГРАЙТЕ, ГУЛЯЙТЕ, ЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ. ЭТО УКРЕПИТ ВАШУ СВЯЗЬ.

5. Учите справляться с эмоциями:
Объясните, что испытывать разные чувства – нормально. Помогите найти конструктивные способы выражения гнева или грусти (спорт, творчество, дыхательные упражнения).

6. Снижайте ожидания (если они завышены): Любите ребенка за то, какой он есть, а не за его достижения. Поддерживайте, а не давите.

7. Помогайте решать проблемы, а не решайте за него: Научите разбивать большие задачи на маленькие, искать варианты решений.

8. Ограничьте информационный поток: Контролируйте контент, который смотрит ребенок, и время, проведенное с гаджетами.

9. Будьте примером: Дети копируют поведение родителей. Если вы сами спокойно реагируете на стресс, ребенок научится этому у вас.

10. Не бойтесь обращаться за помощью: Если вы чувствуете, что не справляетесь, или состояние ребенка вызывает серьезные опасения – обратитесь к детскому психологу. Это признак заботы, а не слабости.

ПОМНИТЕ!

Ваша любовь, терпение и поддержка – главная опора для ребенка в преодолении стресса. Создавая спокойную и доброжелательную атмосферу дома, вы помогаете ему расти уверенным и счастливым человеком.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ:

- Обесценивать чувства ребенка: Фразы вроде "Это ерунда!", "Не выдумывай!", "Мальчики/девочки так себя не ведут" только усугубят ситуацию.
- Сравнивать с другими детьми: "А вот Маша/Петя..." Это подрывает самооценку.
- Кричать и наказывать за проявления стресса или тревоги.
- Игнорировать проблему, надеясь, что "само пройдет".
- Перегружать ребенка дополнительными занятиями "чтобы отвлечься", если он и так устал.
- Транслировать собственную тревогу на ребенка.