

Ребёнок и стресс: как помочь детям пережить трудную жизненную ситуацию

Как бы родителям ни хотелось оградить своих детей от неудач, разочарований, потерь, болезней, негативных переживаний, и страданий, это невозможно. Но если поменять формулировку с «Как не допустить у ребенка страдание», на «Как научить ребенка справляться со страданием», то задача видится более реальной. С повседневными стрессами и неудовлетворенностью, родители, зачастую, справляться умеют, и тем самым – своим примером - учат детей. Поэтому мелочей, вроде отсутствия любимого шоколадного молока в магазине, мы касаться не будем. В этой статье, хотелось бы затронуть более серьезные переживания и ситуации, вызывающие дистресс, и дать рекомендации родителям, как правильно себя вести, чтобы помочь ребенку пережить подобный опыт.

Я не зря упомянула, что родители, своим примером, показывают детям, что справляться с трудностями можно и нужно. Когда ребенок видит, как папа себя ведет с очень шумными соседями, распеваящими песни в три часа ночи, у него в голове складывается некая инструкция, что необходимо делать в подобной ситуации. Но в жизни иногда случаются события, к которым, и сами родители не всегда готовы, и тем более не знают, как подготовить детей. Это может быть тяжелая болезнь родственника, внезапный, вынужденный переезд, автомобильная авария, развод, несчастный случай, смерть, в конце концов. Итак, как же помочь детям пережить сильный стресс?

Правило первое: *разговаривать* с детьми. Большинство родителей попадают в эту ловушку - при возникновении какой-то трудной, нерешаемой ситуации, старшие договариваются «пока не говорить детям», чтобы, как они полагают, не травмировать. Получается же всё наоборот. Ребенок чувствует, что что-то поменялось: эмоциональный фон семьи изменился, родители напряженные, хмурые, часто молчат, что-то скрывают, при этом на все расспросы со стороны ребенка отвечают, что «всё хорошо», или «потом узнаешь». Детям очень легко заполнить незнание своими фантазиями, которые иногда бывают страшнее реальности. Сколько историй можно услышать, уже от взрослых людей, про то, что «папа просто ушел, мама ничего не объясняла, мне ничего не говорили, а я думал, что это всё из-за меня...». Такое фантазийное объяснение развода куда травматичнее реальности. Поэтому разговаривайте с детьми, рассказывайте им о происходящем, объясняйте ситуацию: «В нашей семье наступили трудные времена, дядя Толя заболел очень, очень, очень серьезной болезнью, которая очень долго, тяжело и дорого лечится. Мы все очень переживаем за дядю Толю, именно поэтому я часто бываю грустной или задумчивой». Да, от такого объяснения ребенок тоже может грустить, печалиться, плакать, но важно помнить, что задача родителей, как уже говорилось выше, не оградить ребенка от этих переживаний, а научить его справляться ними, переживать их.

Правило второе: не прячьте от ребенка свои эмоции. Если вы боитесь, грустите, злитесь, не бойтесь это делать на глазах у ребенка. Он должен понять, что да, мама может выть от беспомощности или бессилия, но потом она успокаивается, собирается и решает проблему. Примечание: эмоции необходимо называть, а их причину – проговаривать. Мама, которая просто колотит по рулю в автомобиле – это одно; и мама, которая колотит по рулю и объясняет, что она в ярости от того, что несмотря на все старания, для дяди Толи опять не нашлось бесплатных лекарств, а потом успокаивается и ищет новый способ решения проблемы – это совсем другое. В первом случае ребенку страшно, он не понимает, и, как следствие, придумывает свое объяснение.

Правило третье: помните, что реакции детей на стресс или травмирующее событие не всегда похожи на взрослые; дети могут переживать и реагировать по-другому. Например, не плакать, или начать много играть (хотя ситуация этого, как будто, не предполагает). Не удивляйтесь его поведенческим изменениям, но будьте рядом, присутствуйте по-настоящему, а не формально, поддерживайте, утешайте.

Правило четвертое: снизьте уровень требований. В период переживания стресса, ребенок тратит много эмоциональных сил на то, чтобы с ним справиться. Примите это, и не требуйте от него отличных оценок или безукоризненного послушания – ему и без того трудно. Будьте готовы к тому, что успеваемость, концентрация внимания, память и послушание снизятся. Поговорите с

учителями и воспитателями, объясните им, что сейчас ваша семья переживает не лучшие времена, и это может сказываться на поведении вашего ребенка.

Правило пятое: разрешайте детям оставаться детьми. Даже если дядю Толю не удалось вылечить, и вся семья переживает его кончину, разрешайте детям играть, смотреть мультики, смеяться или шутить. Ребенок не может находиться в состоянии дистресса постоянно, ему нужна передышка.

Правило шестое: позаботьтесь о себе. Самый мощный ресурс для ребенка – это его родители. Они – опора, поддержка, безопасная гавань, место утешения и принятия. Когда родители эмоционально, психологически и физически истощены, это сказывается на ребенке. Если вы чувствуете, что ваших сил справиться со стрессом уже не хватает, обратитесь за помощью. Поддерживая себя, вы поддерживаете ребенка.