Как помочь ребенку в стрессовой ситуации

Часто, столкнувшись с сильными эмоциональными переживаниями наших детей мы теряемся и не знаем как правильно поступить в критической ситуации, как утешить и успокоить ребенка. Наши советы помогут вам справиться со сложившейся стрессовой ситуацией.

Прежде всего родителю самому, необходимо успокоиться, насколько это возможно. Использовать любые приемы, которые вам помогают: подышать с длинным выдохом, выпить горячий чай, посмотреть в окно, принять душ, подвигаться — используйте то, что работает для вас.

Важно дать понять ребёнку, что наши отношения - то, на что можно положиться. Я в любом случае с тобой, ты можешь на меня рассчитывать. Я буду на твоей стороне — не в том смысле, что я одобряю всё, что ты делаешь, а в том, что мне всегда есть до тебя дело, я всегда тебя услышу.

Если ситуация какая-то сложная, разговор предстоит тяжёлый и неприятный, то сначала имеет смысл дать какие-то знаки, показывающие, что с вашими отношениями всё в порядке.

Например:
● сесть рядом, а не напротив друг друга;
● синхронизироваться по тембру, по громкости голоса, не нависать над ребёнком, не повышать голос;
● если уместно и ребенок позволяет, может быть, сначала, обнять;
● начать разговор с чего-то приятного для вас обоих, что вашу близость подчёркивает;
● может быть, лучше поговорить за чаепитием или прогулкой.

То есть сначала должно быть что-то, что даёт понять, что отношения ваши незыблемы.
А исходя из этого, опираясь на незыблемые отношения, мы можем вместе столкнуться с любой проблемой и что-то придумать, вместе всё преодолеть.