

*Доповідь на батьківських зборах на тему:  
«Як допомогти дитині подолати стрес»*


Підготувала: практичний психолог  
Руслана БОНДАРЕНКО

2023р.

Стрес — це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою.

У дітей стрес може виникнути, коли вони стикаються із чимось новим або несподіваним.

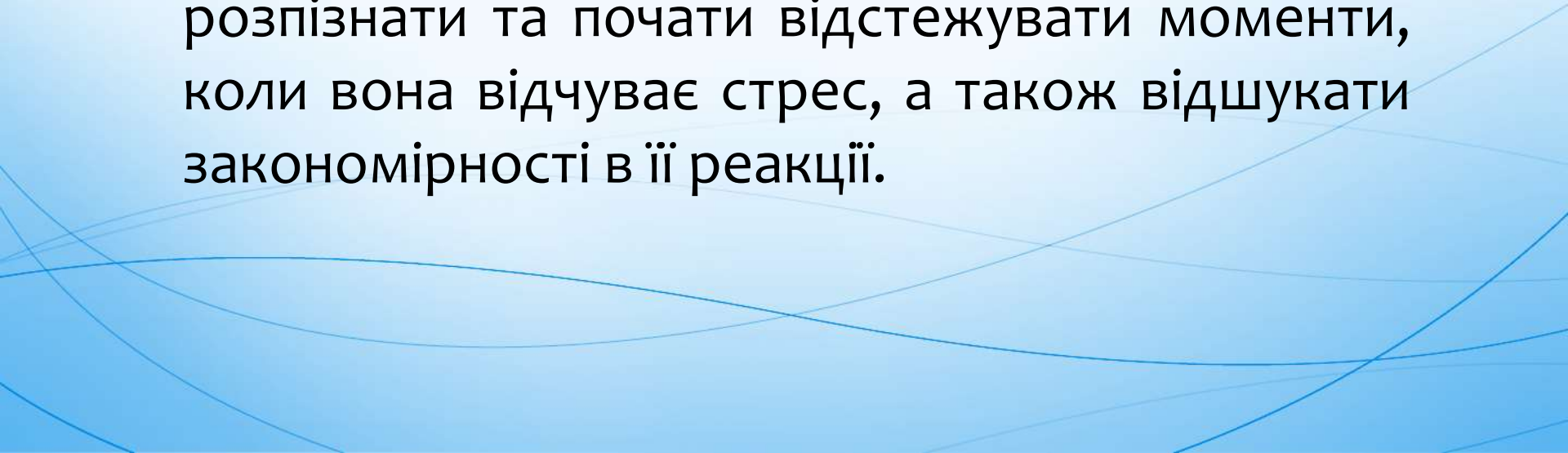
Діти не завжди мають розвинений емоційний інтелект або достатній словниковий запас, щоб висловити свої емоції. Водночас діти можуть не розуміти, що насправді відбувається, через свій вік і рівень розвитку. Для них нова ситуація може бути незвичною, дискомфортною, неочікуваною, навіть страшною.



Коли діти переживають стрес, батьки можуть допомогти їм знайти спосіб подолати цей стан.

Як і дорослим, дітям час від часу потрібно нагадувати бути добрими до себе.

1. Виявіть тригери. Допоможіть дитині розпізнати та почати відстежувати моменти, коли вона відчуває стрес, а також відшукати закономірності в її реакції.



2. Відповідайте любов'ю. Приділяйте дитині більше любові, часу та уваги. Слідкуйте за тим, чи впливає стрес на її здоров'я, поведінку, думки чи почуття. Не забувайте слухати її, говорити ласкаво та заспокоювати.



3. Будьте зразком для наслідування. Розкажіть дитині, як ви давали раду стресовим ситуаціям. Ваш досвід може надихнути дитину на пошук корисних звичок для подолання стресу.



4. Сприяйте позитивному мисленню. Дітям легко почати думати про себе погано. Якщо ви чуєте від дитини фрази на кшталт «Я нічого не вмію», «Я не люблю себе» або «Я боюся виходити на вулицю», запитайте, що змушує її почуватися так, і нагадайте про те, чого вона досягла та як це зробила. Позитивне підкріплення від вас додасть дитині розуміння та впевненості в тому, що вона може впоратися зі стресовими ситуаціями.

5. Підтримуйте здорові звички. Сон і правильне харчування є вирішальними для зменшення стресу. Щоб захистити сон, обмежте використання гаджетів у темну пору доби та не тримайте їх у спальні. Що краще ваша дитина харчується та відпочиває, то легше вона зможе впоратися зі стресом.



Заохочуйте дитину проводити час на свіжому повітрі, грати та зустрічатися з друзями. Фізичні вправи, медитація та вправи на дихання корисні та допомагають зменшити рівень стресу. Черевне дихання дуже заспокоює й допомагає кисню глибоко проникати в легені.

Ось проста техніка, яка складається з трьох кроків.

Крок 1. Покладіть руку на живіт.

Крок 2. Зробіть п'ять глибоких вдихів (п'ять секунд на вдих і п'ять секунд на видих; вдих через ніс і видих через рот).

Крок 3. Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки.

Стрес — це те, що трапляється з усіма людьми. Та його можна подолати за допомогою кількох простих прийомів.



# Ігри для зняття стресу у дітей

ВІД СВІТЛАНИ РОЙЗ

- ☀ **Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вухка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д.** — торкаємось різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройти по всьому тілу.
- ☀ **Ліпка.** Розминати тіло, як тісто, чи пластилін.
- ☀ **Колобок.** Спочатку "засипати" муки — пройтись легкими руками по всьому тілу, потім, "налити" води — рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок — дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки — колобок "випікся".
- ☀ **Поцілунки.** Квадратний, трикутний, овальний — цілувати лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму.
- ☀ **Якого кольору поцілунок** (є прекрасна книга "якого кольору поцілунок). Наприклад, я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним в т.д.
- ☀ **Люлечка.** Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна погойдатися
- ☀ **Обійманці.** Обійми мене, сильніше, ніж я.
- ☀ **Кенгуру.** Дитина сідає животик к нашому животу і міцно обіймає.
- ☀ **Призначити дитину головною по рахунку обіймів.**
- ☀ **Діду.** Діду, де ти там, не морозь (щічки, носик, попу, животик, ніжки...) нам — дорослий каже слова, торкається до якоїсь своєї частини тіла. Діти — називають її і також торкаються. Потрібно пройти по всьому тілу.
- ☀ **Коврик.** Простукати себе, все тіло, мов коврик.
- ☀ **Орангутан.** Стукати із криком "ЯЯЯЯЯ" себе по грудній клітині, мов мавпа.
- ☀ **Торкатися один одного "різними доторками"** — як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком
- ☀ **Сніговик.** "Ліпимо" із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім "гріємо сонечком" — а зараз вийшло сонечко в сніговик тане. І дитина розслабляється.
- ☀ **Очищення.** Сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по тілу зверху донизу — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.
- ☀ **Малювати на животу, спині різні букви чи прості форми, а дитина має вгадати, що це.**
- ☀ **Домик.** Ти Домик — це у тебе підлога, (ніжки) стіни (проходимо по всьому тілу доторками), криша — голівка. Ти в домику. (Можна покласти руку на серце).
- ☀ **Квітка чи дерево.** Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп — (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнути, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки — (а це твоя корона — красива, ніжна, соковита, сильна). Ти — дерево Життя.
- ☀ **Робимо масаж**  
Рейки, рейки, шпали, шпали...  
Їхав поїзд із Полтави.  
Ось віконце відчинилось —  
Горошинки покотились.  
Йшли курчата, ціпу-ціпу,  
Дзьобали собі на втіху.  
А за ними гусенята  
Теж пощипують завзято.  
Далі йшла сім'я слонів,  
Тупали, аж гай шумів.  
От директор-молодець  
Стіл поставив і стілець  
Та друкує на машинці  
Лист малесенькій дитинці:  
«Люба доню! Рідна пташко!  
Висилаю жовту чашку,  
В неї сонячні бочки  
І на денці — крапочки».  
Переспів Мирослави КІМ.

**Важливо!** Тілесні ранкові ігри для дітей (важливі в будь-який час — дітям і дорослим, але вранці саме зараз вони просто необхідні).

Від нашої "тілесності" зараз буде залежати, як ми впорасмо із емоційним навантаженням, травмуванням.

Важливо пам'ятати, що зараз діти і дорослі навряд чи зможуть грати в ігри, робити практики із закритими очима — поки що ми можемо намагатися контролювати всі процеси.

Якщо дитина в стресі, торкаємось тільки частин тіла, закритих одягом.

Наші доторки — не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають.

Дитина може якусь гру просити повторювати багато разів — ця гра для неї найтерапевтична.

Дякую за увагу!

