**«Как поддерживать ребенка в стрессовой ситуации?»**

**Уважаемые родители!**

Во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990) записано: «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы». Наиболее уязвим ребенок в отношениях с родителями, зависим от их настроения, методов воспитания, способов поддержки. Детские врачи и психологи пришли к выводу, что стрессам подвержены дети, которые растут в условиях семейного разлада, страдают от дефицита общения со взрослыми, не имеют ежедневной поддержки. Часто именно в семье ребенок получает первые душевные травмы, сталкиваясь с равнодушием и безразличием взрослых. В разломах и пустотах человеческих отношений вырастает бездушность, а еще, выражаясь словами Е. Шварца, «ГЛУХОНЕМЫЕ ДУШИ, ОКАЯННЫЕ ДУШИ, прожженные души».

Состояние неудовлетворенности отношениями с родителями влияет на общее самочувствие детей, они отказываются говорить с ними о своих проблемах и чувствах, психологически страдают. Страх, что никто и никогда не поймет по-настоящему, приводит подростков к полной «закрытости» от взрослых и поиску поддержки среди сверстников.

Уважаемые родители! Важно осознать, что дети отвергают тех, кто только упрекает, проявляет неискренность, читает нотации, подавляет их мнение, не понимает их проблемы и не пытается общаться на равных, использует авторитарность и жесткую директивность. Поэтому в подростковом возрасте многие дети начинают вести дневник, в котором находят исключительное свободное убежище, где никто и ничто его не стесняет. Предоставленный самому себе, подросток свободно и независимо выражает свои внутренние, глубоко интимные переживания, волнующие мысли, сомнения и планы.

Для детей и подростков стресс — это все, что может эмоционально ранить:

-    обидное слово;

-   столкновение с равнодушием окружающих близких людей и общества;

-   изменения в отношениях;

-   неразделенные, безответные чувства первой влюбленности;

-   конфликт с учителем или сверстниками;

-   смена школьного коллектива;

-   страх не оправдать ожидания взрослых;

-   необъективная оценка;

-   отсутствие значимого окружения;

-   любая критика (внешности, одежды, способностей, прически);

-   развод родителей.

Эти и другие факторы для отдельных детей могут стать настоящим стрессом жизни и нанести непоправимый вред детскому здоровью. Стрессовая ситуация наступает на фоне переживаний, с которыми ребенок не может справиться самостоятельно. Конфликтное, раздражительное и агрессивное поведение в некоторых случаях является всего лишь попытками привлечь внимание к своей проблеме, поэтому родительская зоркость, интуиция и заключается в том, чтобы заметить под маской раздражения и агрессии крик о помощи. Детская агрессия — это способ донести родителям что-то важное. Ребенок, единожды переживший стрессовую ситуацию в одиночестве, имеет повышенную уязвимость, и каждый последующий стресс будет переживать еще более глубоко.

Даже если разговор у вас состоялся и ребенок заявил о том, что он нуждается в поддержке, ему нужно помочь, ваша родительская реакция порой усугубляют и без того тяжелое психологическое состояние растерянности, подавленности, чувство одиночества и полную неуверенность в себе и в своем будущем.

Среди «токсичных» реакций семьи на обращение ребенка за помощью в ситуации стресса могут быть:

-  игнорирование (когда взрослый не придает значения детским проблемам, игнорирует любые просьбы о помощи);

-   обесценивание (несерьезное отношение к переживаниям детей).  Самым страшным является то, что когда ваши дети рассчитывают на понимание, вы произносите вслух: «Это ты во всем виноват!», «Делай, как знаешь, не маленький!», «Нам все равно!». Можно даже выделить несколько разновидностей взаимоотношений между родителями и детьми. Первый, самый низкий, называется «Отстань от меня!». Иными словами, это  абсолютное отсутствие участия родителей в жизни детей, нежелание вникать в детские проблемы. Второй тип взаимоотношений — под названием «Я так сказал!».

Среди распространенных ошибок, которые допускают родители в намерении поддержать своего ребенка, можно назвать следующие:

-  взрослые перебивают ребенка, не дают ему высказать свою мысль до конца и рассказать о своих чувствах;

-   автоматически, стереотипно реагируют на сказанное ребенком, не воспринимают каждую ситуацию как новую.

Если вы, родители, стали доверенным лицом в области тревог — найдите разнообразные способы поддержки. Родительская поддержка должна быть основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность, это большой душевный труд — находить ежедневно слова и, главное, время для своих детей. Если у вас нет времени, то дети обязательно найдут кого-то в Сети, кто окажет им мнимую помощь, которая может оказаться роковой. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же это —  жизненная необходимость в буквальном смысле слова.

Родительская поддержка — это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы, всегда находитесь поблизости, заранее готовите ребенка к жизненным переменам и важным событиям. **Стресс — это неподготовленность к каким-то событиям.** Поэтому говорите о том, с чем может столкнуться ребенок, идя по дороге жизни, делитесь своими чувствами и, конечно же:

-   никогда не обманывайте;

-   не забывайте обещанное (забывчивость — это тоже разновидность обмана);

-   не срывайтесь на ребенке в состоянии собственного стресса или проблем на работе;

-  подчеркивайте достоинства ребенка, укрепляя тем самым в нем самооценку;

-   помогайте ему поверить в себя и свои силы;

-   ищите все возможные пути облегчить психологические страдания;

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, вам, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения, устаревшие взгляды и не находиться под давлением своего собственного прошлого детского опыта.

В ваших силах показать, что порой невозможно изменить или улучшить ситуацию: правильный подход к проблеме порой заключается в том, чтобы принять ситуацию такой, какая она есть, и двигаться дальше. Ничего не выиграешь, растратив время на сожаление о том, чего ты не можешь изменить.

Поддерживать вашего ребенка вы можете посредством *отдельных слов и высказываний:* («Мы видим, что ты переживаешь, расскажи нам», «Мы рядом, и мы хотим помочь тебе»). Однако если вы просто произносите слова, но не даете ребенку ощущения, что понимаете его чувства, он решит, что вы его не понимаете. Поэтому рекомендуется говорить: «Я вижу, что ты чувствуешь сейчас растерянность, мы переживаем, мы озабочены, мы волнуемся, мы интересуемся, мы грустим, мы озадачены, нам не все равно…», — показываем нашу наблюдательность как родителя и в ответ говорим о своих чувствах: «Ты все правильно понимаешь!», «Я горжусь тобой», «Я тебе доверяю» / « Я уважаю твое решение», «В этой ситуации оно правильное», «Я очень ценю время, которое мы проводим вместе». Разговаривайте с ребенком и отвечайте на все его вопросы. Слушайте ребенка, позволяйте высказать все, что хочет сказать здесь и сейчас, никогда не перебивайте. Поддерживайте своего ребенка прикосновениями, совместными действиями, физическим соучастием (возьмите за руки, и обнимите, слушая его). Поддерживайте ребенка выражением лица (улыбка, глаза, все, что может и без слов сигнализировать о вашем сопереживании и соучастии). Помогите своим детям развить способности, которые необ­ходимы, чтобы определять и управлять ситуациями, вызывающими у них стресс. Однако не забывайте: несмотря на то, что существует много различных способов справиться со стрессом, то, что подходит одному ребенку, вашему может не подойти.

Уважаемые родители! Дети учатся, наблюдая за вами. Если ваше состояние в стрессе паническое и вы явно демонстрируете свою неспособность конструктивно решать проблемы, владеть своими эмоциями и состоянием, то откуда они будут черпать образцы для оптимизма и стойкого, спокойного совладения с ситуацией? Нужно стараться быть [*оптимистами*](https://childdevelop.ru/articles/psychology/714/)*,*которые рассматривают стрессовые факторы как вызов, а не катастрофу.

Научите детей правильно воспринимать критику, не требуйте того, что не в состоянии дать вам ваш ребенок (например, учиться в престижной школе для одаренных детей). В погоне за успехом многие папы и мамы настойчиво заставляют детей учиться там, где высокие учебные нагрузки и особые требования к уровню способностей. Это настоящий стресс: делать усилия над собой, догоняя тех, у кого есть природная способность — быть отличником и победителем всевозможных олимпиад. Соотнесите реально уровень ваших притязаний с возможностями сына или дочери, пересмотрите **чрезмерные требования**к собственному чаду. Родительская роль иногда становится тяжелой ношей, но кто-то должен выполнять эту работу.

Устойчивость к стрессу закладывается в семье. Когда ребенок чувствует, что есть защита — и это его родители, — ему не страшно идти в сад, школу и самостоятельную жизнь.