**Что делать, если Ваш ребенок оказался в кризисной или стрессовой ситуации**

Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.

* ПЕРЕСМОТРИТЕ свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к негативным высказываниям и словам, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу жить!», «Как вы все мне надоели!» и т.п.
* ВЫСЛУШИВАЙТЕ — «Я слышу тебя». Не стоит пробовать «сходу» решить проблемы страдающего ребенка; давать советы, о которых вас не просили; говорить о том, что его чувства неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки); рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой). Дети, оказавшиеся в кризисной ситуации, особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем слушать кого-то. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Kaк ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка. Когда вы выслушиваете, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять, что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ребенком. Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?».
* НАБЛЮДАЙТЕ за своим ребенком, чтобы не упустить важные изменения в его поведении, будьте предельно внимательны.Вас должно насторожить, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то свои любимые вещи, с которыми он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, любые острые и режущие предметы следует убрать из поля зрения ребенка.
* ПОКАЖИТЕ своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. ГОВОРИТЕ ЕМУ: «Я тебя очень люблю», «Ты мне дорог», «Я очень переживаю за тебя», «Чем я могу тебе помочь». И даже если Ваш ребенок ответит, что ему ничего не нужно,  останьтесь с ребенком, отложите все свои дела и некоторое время посвятите заботе о ребенке. Если вы думаете, что вы сами не справитесь с проблемами ребенка, убедите его обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.
* ЕЖЕДНЕВНО своим поведением, словами УБЕЖДАЙТЕ ребенка в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход, обсуждайте сложные жизненные ситуации, вместе ищите выход.

**Мы, взрослые, должны научиться активно слушать *и – главное* – слышать наших детей. Для многих из них этого будет достаточно, чтобы не ступить за черту.**

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

**Стадии стресса**

**Первая стадия** — перевозбуждение. Например, ребенок идет в школу в первый класс или после летних каникул. Все радостные, возбужденные, но это тоже стресс. Здесь присутствует волнение, повышенное эмоциональное состояние.

**Вторая стадия стресса** — отрицание, агрессия: не хочу, не буду, не пойду. Ребенок чувствует, что ему не комфортно, но нужно что-то делать. В этой стадии возможны раздражительность, гнев и даже агрессия. Эти эмоции позволяют ребенку «разрядиться». На этом этапе организм школьника продолжает активно сопротивляться воздействию стрессорного фактора и сохраняет работоспособность.

На **третьей стадии стресса** наблюдаются «пассивные» отрицательные эмоции — депрессия и апатия. На этом этапе ребенок перестает «выступать» и «покорно» расстраивает родителей «тройками» и «двойками». Действие внешнего стрессора продолжается, но адаптация организма к комплексу стрессогенных факторов снижается, наступает стадия истощения. У ребенка появляется плаксивость, чувство безысходности и беспомощности — я ничего с этим не могу сделать.

На **четвертой стадии** стресс проявляется различными заболеваниями. В детском возрасте последствиями неконтролируемого стресса могут быть неврозы, хронические головные боли, гастриты, язвенные колиты, астма, нейродермит, непроизвольное мочеиспускание, заикание.

**В чем должна заключаться помощь родителей?**

* **Развивайте самооценку ребенка**

Помогайте детям обрести [уверенность](https://childdevelop.ru/articles/upbring/340/) в решении проблем, возлагая на них обязанности и позволяя им принимать собственные решения с самого раннего возраста, развивайте интересы и таланты детей, в которых они способны преуспеть.

* **Развивайте у детей чувство юмора**

Дети, которые способны видеть смешное во всем и могут посмеяться над самими собой, как правило, более эффективно справляются со стрессами.

* **Предоставляйте детям достаточное время на сон и/или отдых, обеспечьте постоянный режим или расписание**

Дети, которые не высыпаются, плохо питаются, не обладают достаточным количеством энергии, необходимой для борьбы со стрессами.

* **Готовьте детей к потенциально стрессовым ситуациям**

Родители должны готовить своих детей к встрече с потенциально стрессовыми ситуациями, например, репетируя с детьми употребление способов поведения в таких ситуациях. Например, если ребенок чувствует напряжение из-за конфликта с другом в школе, родители должны научить его тому, как поговорить с другом, чтобы [разрешить конфликт](https://childdevelop.ru/articles/conflict/325/).

* **Предоставляйте детям поддержку и одобрение**

Родители должны часто обнимать детей, одобрительно похлопывать по спине, целовать и т. д., чтобы дети знали, что родители всегда готовы прийти им на помощь и поддержать.

* **Обеспечивайте атмосферу открытого общения**

Если дети нуждаются в помощи при обсуждении причины их волнения, им важно задавать открытые вопросы. Например: «Что ты думаешь о...?» или «Что ты чувствуешь по поводу…?».

* **Избегайте чрезмерно опекать детей**

Дети учатся справляться с подобными явлениями только тогда, когда испытывают их на своем опыте.

* **Демонстрируйте навыки борьбы со стрессами**

Дети учатся, наблюдая за своими родителями. Демонстрируйте детям, что стресс – это нормально, им можно управлять спокойно и эффективно.