

Основы родительской поддержки ребенка в стрессовый период



Селиванова Елена Анатольевна,

доцент кафедры педагогики и психологии ГБУ ДПО «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования»,

кандидат психологических наук, доцент

Что для Вас ЭКЗАМЕН???



ИЛИ

**ЭКЗАМЕН
НЕ СТРЕСС,
а ЭТАП на ПУТИ
к новым победам и**

ДОСТИЖЕНИЯМ

Итак, МЕНЯЕМ УСТАНОВКУ!



В жизни много стрессовых ситуаций, не на все мы можем повлиять!

Факторы, на которые Я влияю:

- Мое настроение
- Мое здоровье
- Мои навыки и привычки
- Мой выбор работы
- Мой личный капитал, пассивный доход
- Мое решение сколько отдыхать, сколько работать

Формировать и расширять внешние границы

Входят проблемы, на которые, как вам кажется, вы можете хоть в малейшей степени повлиять или что-то сделать по отношению к ним. Сюда же входят и проблемы, к которым вы можете изменить свое отношение.

Факторы, вне моей зоны контроля:

- Политика
- Погода
- Экономика
- Слабости других людей
- Форс-мажор

Принимать как данность и учиться жить с этим



Все, что вас заботит, тревожит, беспокоит, заставляет думать и переживать — что-то из этого может иметь непосредственное отношение к вашей жизни, а что-то — нет.

Но есть факторы, которые зависят лично от

Общие рекомендации по родительской поддержке ребенка

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку и чувство самоценности. Это можно сделать следующим образом:

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в занятие, с которым он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.



Общие рекомендации по родительской поддержке ребенка

Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать – значит «возвращать» в беседе то, что вам сказал собеседник, при этом обозначив его чувство (парафраз события и парафраз чувств).

При активном слушании

- 1) Повернуться лицом к ребенку и сесть так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- 2) Ответы должны звучать в утвердительной, а не вопросительной форме.
- 3) Держать паузу.
- 4) Полезно повторить, что, как вы поняли, а потом обозначить его чувство.



Активное слушание – это не способ заставить ребенка делать то, что вы хотите. Это возможность наладить с ним добрые отношения.

Общие рекомендации по родительской поддержке ребенка

Требования к правилам дисциплинирования детей

- Правила (запреты и т.д.) должны быть в жизни каждого ребенка.
- Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Например, образ четырех цветовых зон, помогает найти золотую середину между авторитарным и попустительским стилем воспитания.
- Требования взрослых не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, в котором сообщается требование, должен быть не повелительным, а дружественно-разъяснительным.
- Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Поэтому зона радости – «золотой фонд» жизни с



Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, **вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.**

Если же большинство ответов "нет", **необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка**

20 способов воспитательного влияния

Способы воспитания	Возможные результаты при высокой частоте их применения
1. Приказ	Пассивность
2. Решение	Не самостоятельность
3. Допрос	Скрытность
4. Допрос	Тревожность
5. Ярлык	Агрессивность
6. Угроза	Страх
7. Нравоучение	Сопrotивление
8. Уход от решения проблемы	Отчуждение
9. Гиперопека	Инфантильность
10. Акцент на личном	Вседозволенность

Способы воспитания	Возможные результаты при высокой частоте их применения
11. Просьба	Активность
12. Совет	Самостоятельность
13. Доверительная беседа	Откровенность
14. Акцент на достоинствах	Уверенность
15. Симпатия	Доброжелательность
16. Проекция результата	Ответственность
17. Встать на позицию другого	Содружество
18. Совместное обсуждение ситуации на равных	Защищенность
19. Возложение полномочий	Инициативность
20. Акцент на результате	Самоограничение

Рекомендации

родителям

 **КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ РЕБЕНКА**



- ✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО СПОКОЙНЫЙ ТОН
- ✓ НЕ ДОПУСКАТЬ ОСКОРБЛЕНИЙ
- ✓ КРИТИКОВАТЬ ПОСТУПОК, А НЕ РЕБЕНКА
- ✓ НЕ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- ✓ ПРЕДЛАГАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОВЕДЕНИЯ
- ✓ КРИТИКОВАТЬ РЕЖЕ, ЧЕМ ХВАЛИТЬ

- ✗ ГНЕВНО ОТЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ЗАПОМНИЛ
- ✗ СУРОВО УКАЗАТЬ НА НЕДОСТАТКИ
- ✗ «ТАК ХОРОШИЕ ДЕТИ НЕ ПОСТУПАЮТ!»
- ✗ ПРИСТЫДИТЬ СРАЗУ, ДАЖЕ ЕСЛИ РЯДОМ ЛЮДИ
- ✗ ПУСТЬ САМ ПОДУМАЕТ НАД ПОВЕДЕНИЕМ
- ✗ ЧАЩЕ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ

30 фраз, которые хотят слышать дети от своих родителей и учителей

 Я ТОБОЙ ГОРЖУСЬ	 ХОРОШАЯ РАБОТА	 НЕ СДАВАЙСЯ	 У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ	 ТЫ МОЛОДЕЦ	 Я В ТЕБЯ ВЕРЮ
 ТАК ДЕРЖАТЬ	 Я РАД ТВОИМ УСПЕХАМ	 ТЫ СМОЖЕШЬ	 У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ	 ТЫ ЧАСТЬ КОМАНДЫ	 ТЕБЕ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ
 Я УВАЖАЮ ТВОЕ РЕШЕНИЕ	 ЭТО БЫЛО БЛЕСТЯЩЕ	 КЛАСНАЯ ИДЕЯ	 ВЕРЬ В СЕБЯ	 БУДЬ КРЕАТИВНЫМ	 НЕ БОЙСЯ ОШИБАТЬСЯ
 ПРИНИМАЙ ВЫЗОВЫ	 БУДЬ УНИКАЛЬНЫМ	 Я ТЕБЕ ПОМОГУ	 ПОМОГАЙ ДРУГИМ	 ТЫ ОСОБЕННЫЙ	 БУДЬ СОБОЙ
 ПРОДОЛЖАЙ РАЗВИВАТЬСЯ	 МЕЧТАЙ	 СТАВЬ ЦЕЛИ	 Я ЦЕНЮ ТЕБЯ	 БУДЬ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ	 ВДОХНОВЛЯЕШЬ

Рекомендации по поддержке ребенка в экзаменационный период

Перед экзаменом

1. Взрослым **не следует преувеличивать значение экзаменов** в жизни ребенка, равно как и то, что ребенку самому не нужно драматизировать тему экзаменов. Постарайтесь сосредоточить внимание выпускника на мысли, что период экзаменационных испытаний – это не только волнения и переживания, но и приобретение нового, а потому бесценного, личного опыта.
2. Накануне экзамена **уделите внимание тому, чтобы выпускник хорошо отдохнул**. Не стоит тратить оставшиеся часы перед началом экзамена на суетливое и, по большому счету, бесполезное времяпрепровождение за повторением информации. Будет лучше, если ребенок посвятит это время любимым занятиям, спорту, увлечению, общению с близкими людьми.
3. Подумайте и **обсудите все возможные варианты дальнейшего развития ситуации**. Например, если количество полученных баллов будет меньше ожидаемого. Дайте возможность ребенку рассказать о его планах при таком условии.

Рекомендации по поддержке ребенка

В экзаменационный период

4. Особое внимание **обратите на наличие у выпускника мобильного устройства**. Конечно, в век информационных технологий и скоростей, даже незначительное по времени отсутствие доступа к сотовому телефону или Интернету, непривычно и раздражающе. Однако порядок проведения ЕГЭ категорически запрещает иметь при себе подобное устройство. И даже если ребенок не собирался воспользоваться техникой для поиска ответов или других запрещенных действий, то доказать это будет трудно. Объясните ребенку, что несколько часов без любимого смартфона, айфона или айпада в период экзамена, будут оправданы в любом случае.

5. Уточите у ребенка, **нуждается ли он в том, чтобы утром вы проводили его в пункт проведения экзамена** (или встретили после). Не навязывайте свою помощь и заботу, но покажите готовность поддержать своего любимого выпускника. Порадуйте его каким-нибудь подарком, любимым блюдом или иным сюрпризом. Пусть волнение от ожидания экзамена будет скрашено.

И последнее, на чем хотелось бы завершить эту тему и обратиться к взрослым. Помните, что Ваши личные страхи и волнения в большинстве случаев превышают беспокойство выпускника. Поэтому **попытайтесь взять себя в руки и не дать собственным переживаниям взять верх над**

Работа с негативными эмоциями



- Предложите своему ребенку нарисовать экзамен. Визуализация сильно помогает справиться со стрессом, пусть рисует все, что приходит в голову.
- Когда рисунок будет закончен, предложите добавить на рисунок что-то, что поможет ребенку почувствовать себя более комфортно и уверенно. Не подсказывайте и не советуйте, ведь каждый человек индивидуален – кому-то нужна бутылка воды, кому-то – одноклассник за соседней партой, кому-то – тишина.
- Такой способ помогает успокоиться и найти то, что может стать палочкой-выручалочкой: например, бутылку воды принести с собой на экзамен можно, но до такой арт-работы

Повышаем уверенность подростка, ищем ресурсы

Перед экзаменом

«Чем я могу похвастаться»	«Чем это может мне помочь на экзамене»

«Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена»

Поведение на

экзамене

На экзамене

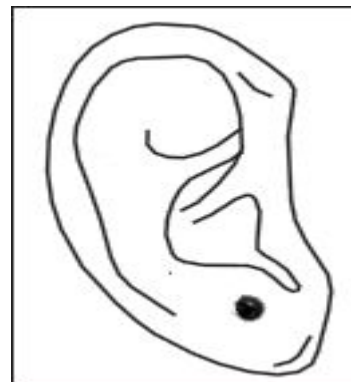
- Помни, у тебя все получится, в любой ситуации, ты найдешь выход, сможешь найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успел повторить.
- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться. Начни с легкого! Отвечай на те вопросы в задании, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научись пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Думай только о текущем задании! Когда ты делаешь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и

Экспресс-активизация мозговой

активности

Точка коры головного мозга

Точка расположена у основания мочки уха. Захватите это место так, чтобы подушечки пальцев прилегали к коже всей поверхностью – так вы точно не ошибетесь в захвате точки.



**Можно
просто
интенсивно
потереть
ушки!**

Техника массажа

Удобно сядьте. Указательными пальцами обеих рук, одновременно на правой и левой ушной раковинах, нажимайте на Точку коры головного мозга пульсирующими движениями до лёгкой приятной боли.

Большие пальцы в это время поддерживают ухо с внешней стороны.

Массаж точки составляет 10 нажатий (если вы удаляете боль, тогда 30-40 нажатий – и боль уходит).

Массаж - самомассаж

- Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти.
- Хотите что-то вспомнить, помассируйте свои ушки!



Управление тревогой: регуляция

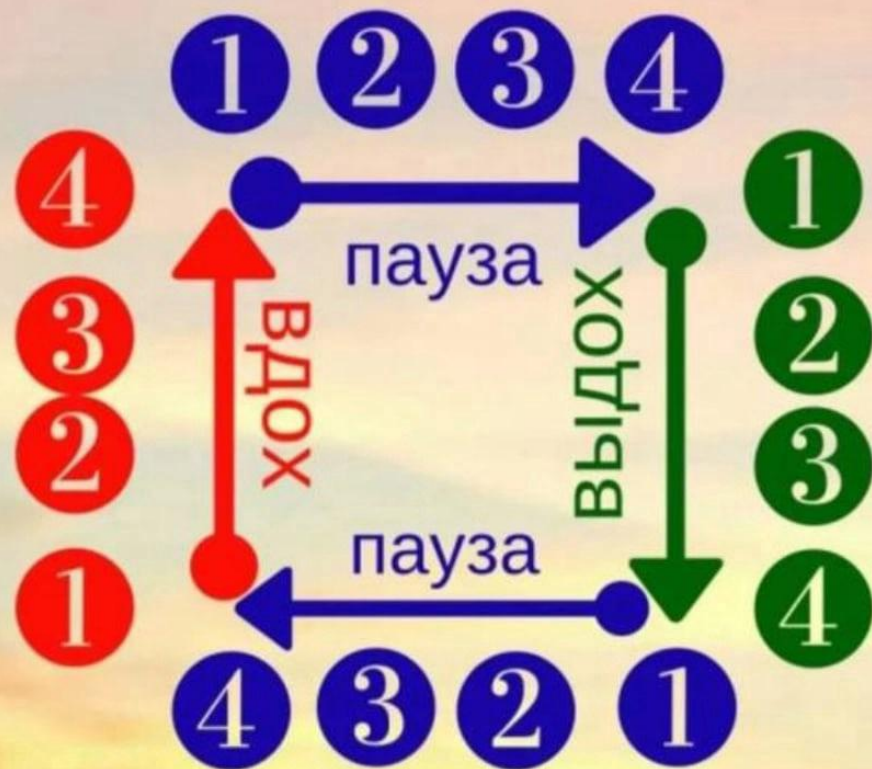
дыхания Упражнение «Сила дыхания»

На экзамене

- **Делая вдох**, мы настраиваем себя на усиление необходимого качества или состояния (энергия, спокойствие, уверенность, позитив...).
- **На выдохе** мы избавляемся от ненужного качества (страха, раздражения, рассеянности...).

Техники самопомощи

КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ



Как еще быстро успокоиться!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ сильное волнение

- Внимательно посмотри вокруг и найди:
- 5 вещей, которые ты можешь **увидеть**
- 4 вещи, которые ты можешь **потрогать**
- 3 вещи, которые ты можешь **услышать**
- 2 вещи, которые ты можешь **понюхать**
- 1 вещь, которую ты можешь **попробовать на вкус**

Эта техника называется «граундинг» (заземление) и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне: бросить разуму “мячик” — значит отвлечь от фиксации на неприятных переживаниях.

Банка с краской



Если при работе с беспокоящим воспоминанием трудно вернуться в нейтральное состояние, предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Вы можете представить себе, как размешиваете краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание.



Список радости

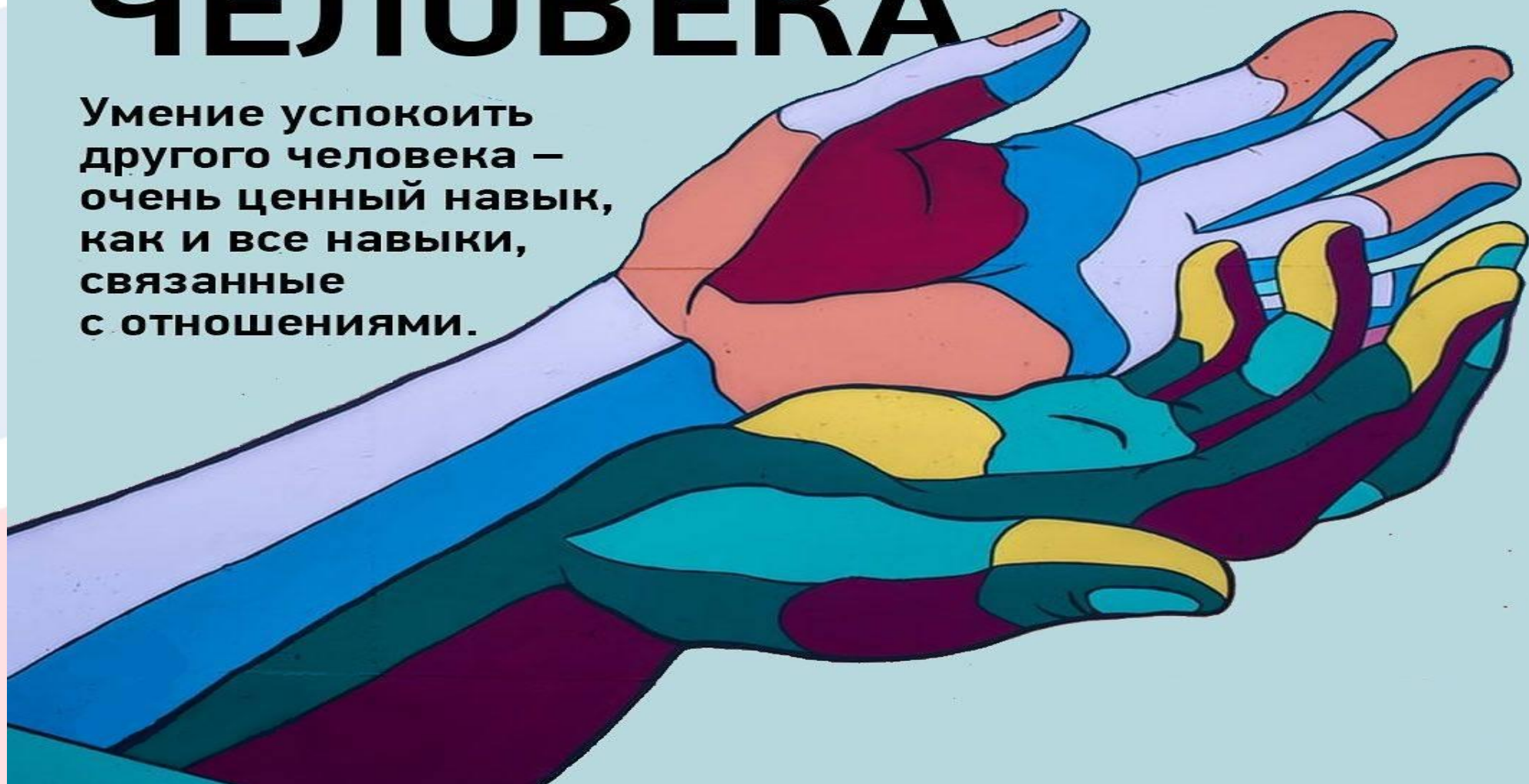
- Сходить в поход
- Сходить в музей
- Пускать мыльные пузыри
- Выйти на пробежку
- Поужинать с друзьями
- Погладить кошку/собаку
- Сходить на пикник
- Увидеть радугу
- Дочитать хорошую книгу
- Купить себе цветы
- Нюхать свежескошенную траву
- Покататься на аттракционах
- Съесть мороженное летом
- Завернуться в плед
- Навести порядок в квартире
- Встретить рассвет
- Одеться по погоде
- Слушать шум дождя

- Позавтракать в одиночестве
- Греться на солнце
- Сходить на концерт любимой группы
- Попасть под дождь
- Сходить в спа
- Уехать на машине за город
- Сходить на йогу
- Поблагодарить кого-то
- Неспеша наслаждаться напитком
- Успеть на свой автобус
- Покататься на велосипеде
- Посмотреть любимый фильм
- Провести день без телефона
- Удачно пошутить
- Ходить босиком по траве
- Приготовить любимое блюдо

- Завести полезную привычку
- Запустить воздушного змея
- Попрыгать на батуте
- Покачаться на качелях
- Танцевать под любимую музыку
- Провести день с самим собой
- Бегать по песку
- Устроить сюрприз-вечеринку
- Сходить на массаж
- Поиграть в снежки
- Никуда не опаздывать
- Смотреть на ночное небо
- Сидеть на веранде кафе
- Улыбнуться близкому человеку
- Принять ванную с пеной
- Спонтанно встретиться с близким человеком
- Отдать ненужную вещь

КАК УСПОКОИТЬ ЧЕЛОВЕКА

Умение успокоить
другого человека —
очень ценный навык,
как и все навыки,
связанные
с отношениями.



Прежде чем успокоить...

Вы сможете утешить человека только в случае, если вы сами спокойны и искренне хотите помочь. Проявите эмпатию, не обесценивайте чужую проблему, даже если вам она кажется не такой серьезной. Помните, что симитировать спокойствие и умиротворенность невозможно.

Сделайте паузу. Иногда она будет длиной несколько секунд, иногда – минут. В особых случаях бывает и часы с днями. Все зависит от контекста ситуации, тяжести стресса и его влияния.



Побудьте с человеком рядом некоторое время, внимательно выслушайте его, если ему необходимо выговориться. Если желания разговаривать нет, то говорить не обязательно, а иногда отдельные слова могут причинить вред и усугубить ситуацию. Например, слова: “Успокойся”, “Возьми себя в руки”, “Это ерунда, не стоит переживать!” и подобные. Если человек плачет, дайте этой реакции выход.

Если же плач затянулся и вы видите, что он не приносит облегчения, предложите стакан воды или умыть лицо прохладной водой.



Что нужно делать, чтобы успокоить человека

1. Прикосновения или объятия могут быть очень ценными в такой ситуации. Это возвращает человека в ощущение детской безопасности.

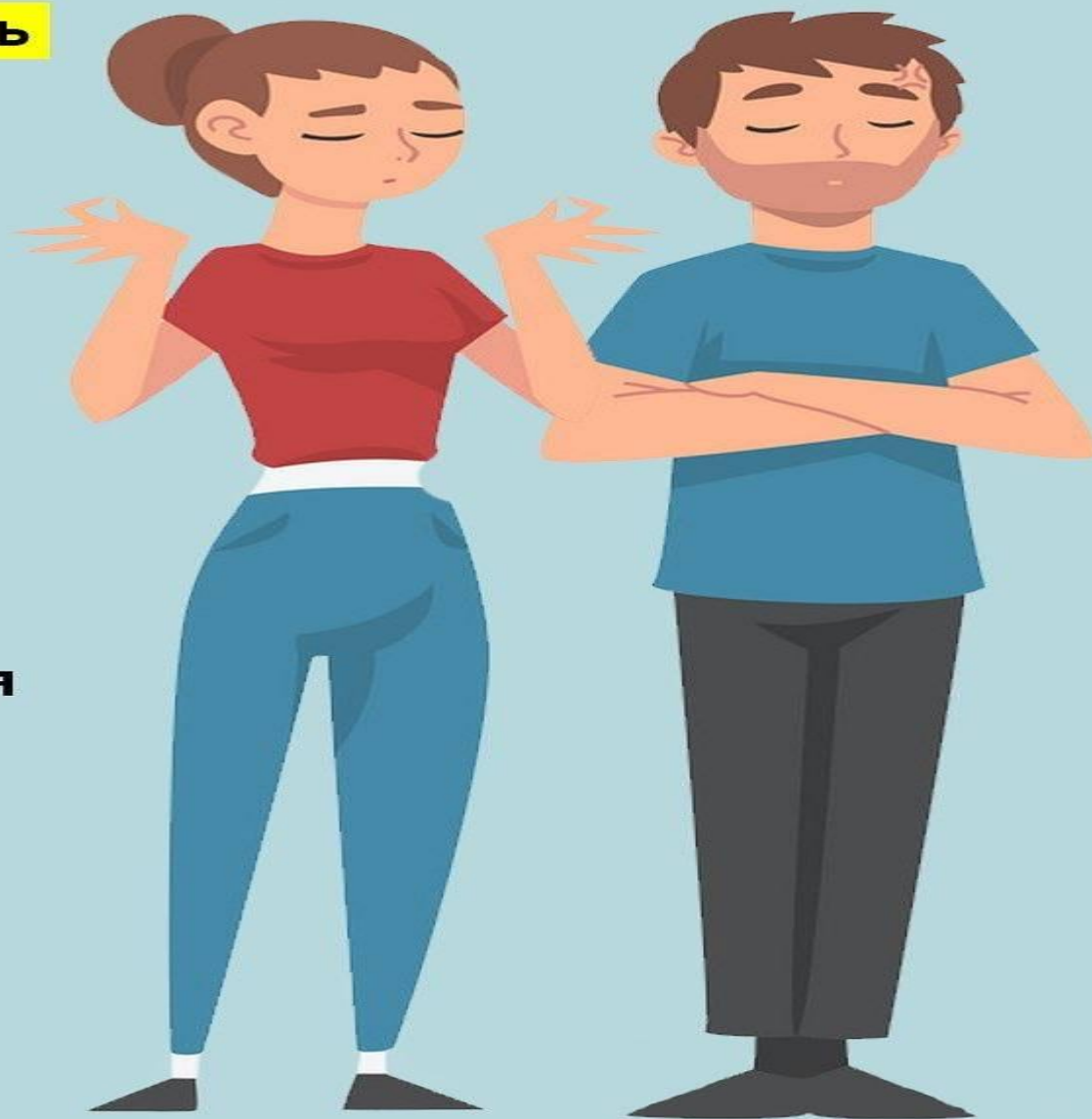
Исключения могут быть у людей, которые в принципе против телесного контакта.



2. Постарайтесь, находясь рядом, дышать ровно и достаточно глубоко.

Просто обратите внимание на свое дыхание. Человек, которому вы помогаете, неосознанно может «поймать» ваш ритм, через него ощутить спокойствие.

В гипнозе это называется «раппорт».



3. Если вдруг вам захотелось плакать, сочувствуя человеку, лучше не сдерживаться. Естественность, искренность может дать больше, чем кажется.

4. Вовремя мягко прервите контакт, опираясь на свою интуицию. Спросите, чем вы могли бы еще помочь.



Оказавшись в сложной ситуации, человек испытывает сильное эмоциональное потрясение. Если вы находитесь рядом, поддержите и мягко помогите справиться с переживаниями.

Правильная поддержка успокоит и даст облегчение вашему близкому человеку.

