**ГУО «СПЦ Поставского района»**

**Практико-ориентированный семинар для родителей**

***«Стрессовые ситуации. Как помочь ребенку?»***

**Дата проведения:** 05.07.2022

**Место проведения**: методический кабинет ГУО «СПЦ Поставского района».

**Участники:** приёмные родители, родители-воспитатели.

**Форма проведения:** практико-ориентированный семинар

**Цель:** профилактика стрессовых состояний в период подготовки или во время экзаменационных испытаний, кризисных этапов и т.п.

**Раздаточный материал**: карточки с вопросами для групповой работы, бумага формата А4, лист ватмана или магнитная доска.

**Методические приемы**: беседа-диалог, просмотр презентации и затем беседа по ней, игровая ситуация, дискуссия, анализ, подведение итогов.

**План:**

1. Презентация «Стрессовые ситуации. Как помочь ребёнку?» (Приложение 1).
2. Типичные причины этих переживаний и виды помощи, которую мы можем оказать ребенку. (Приложение 2).
3. Практическая часть, дискуссия «Глазами родителей». (Приложение 3).

Заведующий отдела

поддержки семей Е.А.Анкудович

Приложение 1

Сейчас, когда так много говорится о переживании взрослыми трагедий, мы практически не обращаем внимания на то как эта ситуация переживается детьми. Иногда спрашивают: «А что может понять маленький ребёнок?». Да, маленькому ребёнку трудно понять особенности взрослой жизни, но дети очень хорошо чувствуют и эмоционально переживают случившееся.

Ребёнок до определённого возраста очень связан с семьёй. Именно старшие её члены отвечают за функцию защиты и заботы о младших. Поэтому состояние взрослых близких людей играет большую роль в переживании стресса от происходящего события детьми. В переживании острого стресса есть свои особенности. Стресс влияет не только на непосредственных участников события, но и на оказывающих помощь, тех, кто оказался рядом и даже на тех, кто смотрит на это с экранов телевизоров, телефонов и мониторов компьютеров. Взрослые, эмоционально переживающие событие, часто могут не заметить находящихся рядом и не менее переживающих детей. Просто нередко дети по-своему переживают случившееся.

Их реакции могут выглядеть даже парадоксально. Приведу пример: пятилетний мальчик стал вместе с бабушкой свидетелем пожара, первые дни он был очень замкнутым и напряжённым, принюхивался к запахам. Бабушка потом рассказывала, как она долго причитала по поводу увиденного. Ребёнок скорее переживает не столько за происходящее, сколько за своих маму, папу или бабушку которым сложно справиться с эмоциями. В этот момент он ощущает себя покинутым, оставленным со своими чувствами страха, тревоги и растерянности. Важно понять, что задача родителей: не корить себя, что не смогли предотвратить страшное событие, а поддержать и научить ребёнка проживать то с чем столкнула его жизнь и помочь справляться. Детям важно знать, что о них будут заботиться, и что семья останется вместе.

1. **Страница: Стресс** – это не то, что с нами происходит, некие обстоятельства или события, стресс – это наше отношение к этим обстоятельствам, наше восприятие событий и реакция на них. Таким образом, стресс – это реакция организма  на изменение обстоятельств (Г.Селье). Основное стрессовое чувство – это СТРАХ. Именно чувством страха, вызванным чаще всего растерянностью, неготовностью, неожиданностью, неопределенностью и неизвестностью, с которыми сталкивается человек в каких-либо обстоятельствах. На физическом уровне стресс сопровождается  нарушениями здоровья.

Стресс, оказывающий  положительное, мобилизующее влияние – эустресс (СТРЕСС  ЛЬВА).

Стресс, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма – дистресс (СТРЕСС  КРОЛИКА).

Первая – скорая – помощь, необходимая человеку (а тем более ребенку), переживающему стрессовую ситуацию  - это любовь и поддержка близких людей.

Если рассмотреть глубже чувство страха, переживаемое человеком в кризисной ситуации и ведущее к стрессу, то можно выделить несколько основных видов:

* Страх беспомощности
* Страх доверия, открытости
* Страх одиночества, ненужности
* Страх ошибиться
* Страх потери, опасности.

## 2 Страница: Признаки переживания стресса детьми, на которые необходимо обратить внимание:

* Острая негативная, ранее не проявляемая реакция (горький плач) на отсутствие родителя (ранний возраст, дошкольники, младшие школьники);
* Замкнутость или, наоборот, возбудимость, расторможенность;
* У дошкольников и детей раннего возраста может появиться энурез, частые позывы в туалет, сосание пальцев;
* Утрата аппетита, нарушение сна;
* Эмоциональные проявления: капризы, нытье, плаксивость;
* Появление новых страхов;
* У старших дошкольников и младших школьников - расспрашивание о случившемся событии, рассказывание своих версий случившегося, внезапные вопросы о происшедшем событии;
* Повышение тревожности, вздрагивания, пугливость.

## Переживание острого стресса усиливает:

* «Высылка» из дома, отрыв от семьи в ситуации общего переживания, изоляция от родителей;
* Игнорирование переживаний ребенка, неуважение к его чувствам, отрицание права на печаль и грусть.

Приложение 2.

Рассмотрим типичные причины этих переживаний и виды помощи, которую мы можем оказать ребенку. Для этого важно активизировать чувства, нейтрализующие страх.

|  |  |
| --- | --- |
| **Причинастресса: СТРАХ** | **ЧУВСТВА, нейтрализующиестрах** |
| Страх  беспомощности *(не получится, не смогу…)*  | Чувство ответственности *(приучать ребенка к самостоятельности и ответственности за маленькие, привычные, бытовые дела)*  |
| Страх доверия (боится рассказать правду, врет, боится  наказания)  | Чувство общения (т.е. ребенок должен быть уверен в том, что именно дома он может рассказать всё и с ним поступят справедливо)  |
| Страх одиночества, ненужности (никто не разговаривает, не обращает внимания) | Чувство сопричастности, нужности (ребенок принимает участие в семейных делах, событиях, совместных действиях, постоянно вовлечен в общение со всеми членами семьи) |
| Страх ошибки боится сделать что-то не так, быть не принятым, отвергнутым  | Чувство принятия (понимание  и безусловная родительская любовь помогают справиться с любыми ошибками, а главное – исправить их) |
| Страх потери *(все пропало, все рухнет, меня разлюбят, я плохой)*  | Чувство безопасности *(ребенок знает, что, несмотря на неудачу, ничего не измениться, родители будут все равно любить его и помогут справиться с трудностями)* |

## Пути помощи ребёнку:

* Важно знать, что ребенок справляется со стрессом в зависимости от того, как переживают событие его семья и ближайшее окружение. А также в зависимости от предыдущего жизненного опыта, состояния здоровья и некоторых других факторов;
* Если ребенок «застрял» в переживаниях, возможно, кто-то близкий не может справиться со своим эмоциональным состоянием. Соответственно, необходимо оказать профессиональную помощь этому члену семьи;
* Для ребёнка важно, чтобы в сложной ситуации был взрослый, способный позаботиться о нём, стать для него эмоционально близким и надёжным человеком;
* Важно, чтобы у ребенка была возможность получить поддержку и разделить свои чувства с другими людьми таким образом получить социальную поддержку в детском саду, школе, социальном центре;
* В сложной ситуации ребёнку можно прочитать книгу Теда О Нила «Когда случается плохое», она вышла в 2012 году. Автор простым языком рассказывает о том, что заставляет нас переживать плохие новости - природные катаклизмы, аварии, болезни родственников, друзей и находить конструктивные способы справляться с бедой.

Приложение 3.

Практическая часть

**Дискуссия *«Глазами родителей»***

Подготовка: столы и стулья заранее располагаются небольшими группами, желательно полукругом, чтобы родители сразу естественным образом занимая места, разделились на небольшие подгруппы.

Ведущий (психолог) предлагает родителям принять участие в разговоре, предлагает небольшую практическую деятельность, настраивает на общение, побуждает поделиться мнением, опытом по предлагаемым вопросам.

Каждая группа родителей получает бланк с вопросом для обсуждения. Ответы записываются или зарисовываются  на отдельных листах формата А4, который затем в готовом виде размещается на видном для всех месте (магнитной доске, общем ватмане). Психолог  просит представителя от группы представить свою работу, дать разъяснения и комментарии, остальных участников приглашает для дискуссии. После обсуждения всех вопросов, подводятся итоги, закончить можно афоризмами, изречениями, пожеланиями.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вызывает стрессовую реакцию у ребенка

2. Как я помогаю ребенку выйти из стрессовой ситуации

3. Школа и стресс

4. Семья и стресс