



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ В КРИЗИСТНОЙ СИТУАЦИИ?

Стресс – реакция организма на сильный внешний раздражитель, которая сопровождается мобилизацией внутренних сил организма (Г. Солье) В состоянии стресса или неопределенности разум не может принимать взвешенные решения, срабатывают инстинкты - защитные механизмы:

Беги

хочется убежать, уехать, что-то предпринять, чтобы избежать, покинуть неприятную ситуацию

Замри

когда буквально накрывает ступор, сложно заставить себя собраться, продолжать начатые дела, ничего не хочется делать. Хочется только спрятаться в укромном месте, под одеялом, свернувшись калачиком.

Бей

когда убежать нет возможности или некуда, появляется много агрессии. И поскольку на предполагаемого врага нет возможности ее выплеснуть, то она выплескивается на близкое окружение: в семье на детей, мужа, родственников, друзей, на коллег по работе и т.д.

ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Гормоны стресса, действуя в перинатальном периоде и в течение первого года жизни, участвуют в формировании мозга.

у детей, подвергавшихся жестокому или грубому обращению, в коре головного мозга зон, которые отвечают за эмоции (включая привязанность), на 20 - 30 процентов меньше, чем у нормальных детей; у взрослых, испытавших в детстве насилие, гиппокампа, контролирующей память, меньше. □ у до 3 лет в условиях постоянного

стресса усиливается деятельность тех участков мозга, которые контролируют чувство настороженности и агрессию; □ у детей с высоким содержанием кортизола часто наблюдаются расстройства внимания и неспособность к самоконтролю.

ПРИМИТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА У РЕБЕНКА

ПРИМИТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА У РЕБЕНКА

• Агрессия (физическая, вербальная); • Ступор (бесчувственность, апатия, замедленные реакции, сон); • Бегство; • Секс (сексуальная агрессия, сексуализированное поведение, мастурбация); • Аутоагрессия (членовредительство); • Суицид.

КАК УСПОКОИТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

□ Использовать алгоритм действий, согласно фазам истерики □ Увеличить физический контакт (прижать к себе спиной и подышать вместе, различные совместные игры, обнимашки, массаж) □ попоить теплой водой □ поговорить на волнующую тему. Дети находятся в том же информационном поле. Они видят ваше состояние, слышат разговоры вокруг. □ проявлять честность. Если что-то не знаете, то так и говорите □ транслировать взрослую позицию: “Мы о тебе заботимся. Мы взрослые. Мы решаем эти вопросы. Тебе есть на кого опереться”

ВЫПЛЕСНУТЬ ЭМОЦИИ

ДЫШАТЬ.

ВЫПЛЕСНУТЬ ЭМОЦИИ

ДЫШАТЬ. Любые дыхательные техники, которые вам подходят.

Одна из техник – Рыдающее дыхание. Эта система специально создана природой, чтобы снижать уровень тревоги, страха. Когда мы чего-то испугались, то непроизвольно делаем большой вдох. Этот вдох активирует центр в головном мозге, который снижает уровень гормонов стресса, нормализует давление, сахар в крови, помогает включить пищеварение.

Техника выполнения

после естественного вдоха, сделать еще 1-2-3 под-вдоха. Количество под-вдохов индивидуально, по комфорту. Вдох делаем через нос. Затем через приоткрытый рот медленно выдыхаем. После продолжительного выдоха делаем задержку на несколько

секунд, так же по комфорту.

- Это физиологические вдохи, которые мы запрограммированы делать спонтанно, когда мы:

- тревожимся, боимся - волнуемся - ощущаем сердцебиение - разочарованы - устали Это первая помощь при стрессе, она действует мгновенно, доступна и эффективна.

- ПЛАКАТЬ. Слезы снижают уровень напряжения, гормонов стресса.

Если не получается плакать -помогите себе посмотрев грустный фильм, слушая грустную музыку. Хорошо, если вы присоединитесь к музыке, и будете подпевать любимыми звуками: стоните, мычите, нойте. Главное, чтобы ваш выдох удлинился за счет звука, и пошла вибрация. Если чувствуете возможность , начните с открытым ртом издавать звуки А, О. Можно и с закрытым ртом. Важно наполнить тело вибрацией, и следовательно кислородом и движением. Когда чувствуете прогресс, начинайте послойно озвучивать все, что чувствуете (звуками, не словами). Это выведет вас из шокового состояния.

- ДВИГАТЬСЯ.

Любые приятные движения, прогулки, спорт – прыжки, приседания, отжимания, подъем тяжестей, тренажеры, быстрый бег и т.п. – 1-5 минут, не дольше. Можно выразить негативное чувство через танец.

- ПОКРИЧАТЬ

побить подушку, порвать бумагу в клочья

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?