

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES



Обустройство в Канаде может быть сложным. Кроме того, если ваша семья долгое время пыталась перебраться в безопасное место, вы можете продолжать испытывать страх. Ваш ребенок может его чувствовать и испытывать стресс. Из этого информационного листка вы узнаете, как распознать признаки стресса у вашего ребенка. Если вы будете знать, на что обращать внимание, ваша семья сможет вместе найти способ снова создать ощущение безопасности.

Испытывает ли ваш ребенок стресс?

Если вы ответите «да» на любой из этих вопросов, это значит, что ваш ребенок может испытывать стресс.

СОН

- Изменился ли сон вашего ребенка? Ему трудно уснуть или спать без пробуждений?
- Он выглядит слишком тихим, слишком сонным или вялым?

ПИТАНИЕ

- Ребенок ест меньше, чем обычно?
- Ребенок ест больше, чем обычно? Он постоянно голоден? Он делает себе запасы еды?

ПОВЕДЕНИЕ

- Он суетлив, больше плачет или ему тяжелее успокоиться?
- Он сильно реагирует на громкие звуки?
- Он боится оставаться один? Он постоянно хочет быть на руках у родителей или братьев/сестер?
- Он отказывается оставаться с другими знакомыми взрослыми?
- Он говорит о страшных событиях?
- Он убегает, прячется, дерется и кричит?

ЧУВСТВА

- Он испуган, сердит, грустит или замкнут?
- Он слишком остро реагирует?
- Вам трудно успокоить ребенка?

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

Как вы можете помочь ребенку чувствовать себя в безопасности и быть довольным?

- 1. Заведите определенный распорядок и придерживайтесь его.** Ваш ребенок может плохо переносить неупорядоченную обстановку и большое количество изменений. Заведенный порядок поможет ему чувствовать себя безопаснее.
- 2. Найдите время для совместного приема пищи.** По возможности нужно есть вместе, и это время желательно наполнить позитивными и приятными эмоциями. Дети едят лучше, когда они расслаблены и довольны.
- 3. Играйте с ребенком.** Игра для ребенка – это лучший способ справиться от стресса! Сядьте на пол, чтобы вы находились на одном уровне с ребенком. Веселитесь вместе! Следите за тем, чему учится ваш ребенок, и отмечайте его успехи. Игра на улице – это отличный способ уменьшить стресс. Вы также можете поиграть с другими детьми в парке или принять участие в групповых мероприятиях. Видя других детей, которые выглядят довольными и чувствуют себя в безопасности, ваш ребенок сможет почувствовать себя так же.
- 4. Успокойте ребенка, прежде чем сделать замечание.** Иногда поведение ребенка, испытывающего стресс, выглядит как неправильное поведение. Когда дети чувствуют себя плохо, они не могут хорошо рассуждать или правильно разговаривать. Если ваш ребенок расстроен, сначала успокойте его, и только потом сделайте замечание. Возьмите его на руки, покачайте его, спойте или поговорите спокойно на своем родном языке. Затем поговорите о его чувствах и поведении.
- 5. Обсудите его страшные воспоминания.** Если ваш ребенок хочет поговорить о страшных или печальных событиях, которые с ним произошли, спокойно выслушайте его. Если вы в то время тоже грустили или были напуганы, скажите об этом ребенку. Если вы грустите по этому поводу сейчас, вы тоже можете рассказать об этом. Помогите ребенку понять, что чувства пройдут, как порезы и синяки, но это требует времени.
- 6. Следите за собой.** Если вы испытываете стресс, ребенок будет чувствовать себя так же. Это особенно верно в отношении младенцев и маленьких детей, которые видят и чувствуют мир через своих родителей. Старайтесь хорошо питаться, спать и радоваться каждому дню. Поделитесь своей радостью с ребенком.

Посетите веб-сайт cmascanada.ca/cnc/parents, чтобы получить дополнительную информацию для родителей на разных языках



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada