

Стресс в детском возрасте

Что такое стресс?

Если говорить обыденным языком **стресс - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка**. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

Причины стресса у детей:

Как правило, необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад и заканчивая самостоятельным посещением туалета, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. **Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей.**

Распространенная причина стресса – это развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминной и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой.

Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами, и т.д. **У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны.** Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные «зоны психической чувствительности», которые наиболее ранимы и подвержены стрессу. Родителям, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка.

Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?

Психолог Людмила Ступакова предлагает несколько отправных точек:

Продолжительность: Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а, то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие: Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если, то, же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

Интенсивность: Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Отклонение от нормы: Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит, поэтому психологи создали специальный **путеводитель по симптомам, возможным причинам и способам преодоления детских стрессов:**

Грудные дети и дети в возрасте до двух лет: повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение общей картины сна.

Причины стресса: как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями.

Помощь: снятию стресса у грудных детей, начиная с пятимесячного возраста, лучше всего способствуют игры, особенно прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом. Уходя, оставляйте рядом с ребенком его любимые игрушки. И, конечно же будьте с ним внимательнее, добрее, ласковее и заботливее. Помните, что депрессия или агрессия родителей негативным образом сказывается даже на самых маленьких детях.

От двух до пяти: поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.

Помощь: детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь с взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом с взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице. Психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. С ними полностью согласны и наши российские врачи и педагоги. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, спрашивают они. Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью о том, о сем, брать их на руки, обнимать.

От пяти до десяти: необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим,

необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

Причины стресса: как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в общении, учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой. Издевательства и оскорбления в школе стоят на первом месте в списке причин детского стресса. Однако вы будете удивлены, узнав, что вовсе не всегда наши мальчики и девочки запуганы сверстниками. Главный «возбудитель» стресса у дошкольников – воспитатели, у школьников - учителя. Их боится и ненавидит каждый десятый ребенок. Причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и, конечно же, смерть домашнего питомца.

Помощь: во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки или похода в кино, когда ребенок находится далеко от других членов семьи и, возможно, являющейся причиной стресса домашней обстановки. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть ее, которая не приведет к дополнительной травме. И, конечно же, ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.

Не стоит забывать и о традиционных детских страхах. Они, по мнению психологов, также могут стать причиной стресса. Речь, прежде всего, идет об инстинктивной боязни ребенка остаться одному. Стремление всегда быть со своей семьей заложено природой в подсознании каждого ребенка. Не нужно пугать сына тем, что вы отдадите его «вон тому дяде» или говорить дочке, что сдадите ее в детдом, если она не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. При определенных обстоятельствах они способны вызвать глубокий стресс у малолетних мальчиков и девочек. Последствия этого стресса нередко могут отравить всю их последующую жизнь.

Хуже всего, предупреждают ученые, что, единожды попав под влияние стресса, мы потом становимся все более уязвимыми для новых его атак. **Отсюда вывод:** родители должны сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией для их чада наступило как можно позже. И уж, коль в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то мы должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим.

Счастливое детство - это самое главное наследство, которое мы оставляем своему ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции и уверенность в себе могут оказаться не менее важными, чем фамильный капитал.