

Ребёнок и стресс.

Мы привыкли думать, что детство – это счастливая и беззаботная пора, которая лишена всяческих тревог и переживаний. На самом деле детство – непростой период в плане эмоционального становления. Каким бы маленьким и беззаботным ни казался ребенок, в его жизни уже встречаются трудности и потери: сломалась любимая игрушка, поругались родители, пошел в детский садик... Ребенок всему учится впервые и познает мир, который не всегда оказывается к нему добр. Взрослый на многое не обращает внимания, легче адаптируется к переменам, но у малыша способы защиты еще не выработались. Родители предъявляют к своему ребенку ряд требований: что он должен уметь в определенном возрасте, как он должен учиться. Несоответствие ожиданиям родителей и прочие факторы могут привести к сильнейшему стрессу.



Дети стресс ощущают не меньше взрослых. Он является реакцией на нечто новое. При адекватной реакции стресс для ребенка бывает полезен: он помогает мобилизовать свои силы, справиться с ситуацией, но чрезмерное напряжение выматывает.

Проявления детского стресса могут быть самыми различными в зависимости от характера и стрессоустойчивости ребенка, очень заметными или, напротив, настолько скрытыми, что родители долгое время и не подразумевают о наличии стрессовой ситуации.

Тревоги и обиды ребенка могут проявляться в поведении или затрагивать физическое и умственное развитие. Постоянный стресс приводит к замедленному развитию, возникновению хронических заболеваний, снижению иммунитета. Такие дети могут страдать от сильных

аллергических реакций, часто болеют инфекционными заболеваниями, страдают от головных болей.

Дети до 2 лет часто испытывают стрессовое состояние из-за серьезной болезни или разлуки с мамой (или другим близким человеком). Также в этом возрасте малыши очень чутко воспринимают состояние родителей и могут «зеркалить» (то есть отражать) их напряженность.

Дошкольники также остро переживают расставание с близкими и нарушение привычного уклада жизни.



Для ребенка постарше причиной стресса могут стать отношения со сверстниками или личные неудачи (в спорте, обучении).

В любом возрасте стресс вызывают информационные перегрузки (телевидение, компьютерные игры), ситуации, связанные с неизвестностью и болью (госпитализация, уколы и т. д.). Даже радостные события, если они очень значимы для ребенка, могут запустить механизм стресса.

Мамы и папы должны научиться сами замечать сигналы нервного напряжения у ребенка. Основным проявлением состояния стресса у детей является изменение их поведения.

Избыточное нервное напряжение у детей часто проявляется через регресс к характерным признакам младшего возраста: они начинают сосать пальцы, мочат штанишки, просят на ручки и т. д. Дети постарше могут стать замкнутыми, слишком послушными, проявлять агрессию. Признаком стресса у ребенка являются и появившиеся невротические явления (тики, запинки в речи, энурез, обкусывание ногтей, навязчивые движения и т. д.), плохой или чрезмерный аппетит, а также повышенная утомляемость.

Отметив такие сигналы у своего ребенка, родителям первым делом стоит постараться снизить его нагрузки, какими бы полезными они ни казались.

Полностью уберечь малыша от всех трудностей невозможно, поэтому необходимо научить ребёнка правильно реагировать на неприятности или важные события.

Снятие стресса у детей требует обязательного участия родителей. Родители – это единственный источник поддержки для маленького ребенка.

Определите, почему малыш переживает.

Лучше всего, конечно, поговорив с ним. Но иногда требуется помощь воспитателя или вам самим следует подумать, что в вашей жизни могло задеть малыша. Если ребенок молчит, предложите ему варианты: «Ты переживаешь потому что...?», «Тебе обидно, что...?».



Разделите переживания малыша.

Ни в коем случае не говорите ему, что все, что он испытывает – глупости. Избавьтесь от таких фраз, как: «Да все это ерунда, забудь», «Нашел, о чем переживать...», «Тебя это вообще не касается, иди, поиграй...». Даже если ребенок вас послушался, это совершенно не означает, что ему стало легче. Лучше говорить так: «Я понимаю, что ты боишься...», «Я вижу, что ты грустишь, я тебя понимаю», «Тебе обидно, я знаю».

Объясните малышу честно, что происходит.

Часто стресс вызван (или усугубляется) тем, что у ребенка нет информации, почему все изменилось или почему определенные люди ведут себя определенным образом. Объяснить непонятное можно, например, так: «Папа перестал играть с тобой по вечерам, потому что он заболел и ему тяжело, а не потому, что он тебя меньше любит»; «Собака лает, потому что она так разговаривает. Она тебя не знает, поэтому боится, что ты сделаешь ей больно, и старается тебя напугать. На самом деле, она не собирается тебя кусать».

На таком объяснении малышу будет проще построить новую систему поведения. Теперь, проходя мимо собаки, сначала он будет бояться, но объяснять себе, что бояться не нужно, ведь она не хочет его кусать. А потом он привыкнет, и новое объяснение заменит его страх, и стресс будет переборот.

Помогите ребенку сформировать новое поведение.

Например, предложите ребенку подойти к папе и почитать книжку, сидя у него на коленях.

Вместе с ребенком хорошо **проиграть стрессовую ситуацию** с хорошим концом. Таким образом вы учите ребенка модели поведения в подобной ситуации. Очень хороший эффект снятия стресса достигается через различные **творческие занятия**. Создавая новый образ, ребенок чувствует себя творцом, это повышает уверенность в себе.

Обратите внимание также на **физические нагрузки**. При них снимается напряжение и выделяется так называемый «гормон радости». А если еще учесть, что у ребенка мозговые структуры постоянно формируются и созревают, и для этого нужно гораздо больше кислорода, чем взрослым, то без **прогулок** и спорта вообще не обойтись.

Помогите ребенку выплеснуть эмоции.

Детям сложно самостоятельно найти выход своим эмоциям. Поэтому ваша задача – помочь ребенку научиться выражать разные эмоции. Самым маленьким можно развивать мимическую активность массажем: потеревите за щеки, поднимите и опустите бровки, откройте ротик, растяните губы в улыбке, сопровождая свои действия приговорками: «А зеленая лягушка тянет губки прямо к ушкам». Дети постарше могут показывать пантомимы «Соленый чай» (сморщенный нос, опущенные уголки рта), а для радости – сценку «Играющий щенок» (ребенок смеется, прыгает, кружится). Здесь важно включить свое воображение и вместе с ребенком участвовать в игре, обращая его внимание на мимические и двигательные выражения того или



иного чувства. Эти игры помогут малышу высвободить его внутренние переживания.

Специальные упражнения на расслабление и напряжение мышц помогут сбросить психоэмоциональное напряжение, восстановить силы ребенка. Совсем крохам подойдут игры-забавы: «Зайчик прыгает» (серия прыжков – отдых), «Медвежонок с шишками» (поймать «шишку», крепко сжать в кулачках, расслабить кисти и руки). С детьми дошкольного возраста можно проводить упражнения, переходя от одной группы мышц к другой: руки, ноги, туловище, шея и лицо. Например, пусть ребенок представит и покажет, что он поднимает тяжелую штангу, а потом роняет ее на пол (руки падают вдоль тела, расслаблены). Для туловища подойдет упражнение «Холодно и жарко» (солнышко зашло – сжаться в комок, дрожать, вышло – греться, загорать).

Повышайте в ребенке уверенность в себе.

Вера в свои силы очень важна и для детей, и для взрослых. Дети очень чутко относятся к поддержке родителей. Поэтому иногда, чтобы помочь своему ребенку, достаточно сказать, что он со всем справится, что он умный и сильный, а все черные полосы обязательно заканчиваются.

Следите за питанием ребенка.

От питания во многом зависит иммунитет и стрессоустойчивость детей. Большое количество сладостей приводят к гиперактивности и ослаблению защитных свойств организма.

Поддерживайте чувство безопасности.

Маленькому ребенку важно знать, что родители ему помогут. Укрепить это чувство помогают физические контакты: обнимайте ребенка, чаще держите за руку. Иногда мальчикам стремятся привить самостоятельность, лишая их чувства безопасности, однако уже доказано, что на мужественности это скажется только негативно.

Родители, несомненно, тоже устают и тоже испытывают стресс. Давайте себе отдых, учитесь расслабляться вместе с ребенком, отдыхать вместе. Это укрепит связь между родителем и ребенком и поможет избавиться от стрессов.

Подготовила: педагог-психолог Саенко Н.А.