



Стресс в детском возрасте

Что такое стресс?

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 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: маминой и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны.

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? Есть 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?

Симптомы, возможные причины и способы 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 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: 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 со взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице. Не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время. 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, рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

Причины стресса: 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 главный "возбудитель" стресса 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: Выяснить в чем причина стресса лучше всего во время прогулки, 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 физические упражнения, например бег по утрам. 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.

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.

Если вы искренне протягиваете руку помощи ребенку, демонстрируете ему свою настоящую любовь, то любой стресс сглаживается.