

Понятие стресса и его проявления у детей.

Считается, что родоначальником теории стресса является Г. Селье, хотя сам термин «стресс» (от англ. stress – нагрузка, напряжение, состояние повышенного напряжения) ввел в науку американец У. Кэннон.

Стресс – это неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стресс является обязательным компонентом нашей жизни и может как повышать устойчивость организма, так и быть одной из распространенных причин неблагополучия в связи с тем, что организм человека имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей, истощение которых может привести к заболеванию.

Выделяют эустресс, так называемый хороший стресс, который мобилизует наш организм, и дистресс – негативный стресс, когда его преодоление превышает адаптационные возможности человека; а также стресс-факторы, под которыми понимают неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых ситуаций.

Этапы развития стресса

1. Проявляется стресс-фактор. Для каждого человека стрессфакторы могут быть разные. Для ребенка из семьи участника (ветерана) СВО этими стресс-факторами могут выступать неизвестность, чувство неопределенности, утрата (острое горе в семье), эмоциональное состояние мамы (переживание за папу или другого родственника, находящегося на СВО).
2. Возникает тревога. Тревога может нарастать, появляется ощущение, что что-то происходит не то. Человек пытается справиться со стрессом. Со временем человек адаптируется к этому состоянию, мобилизует свои ресурсы.
3. Если стресс разрешается, то мы имеем дело с эустрессом. Например, родственник возвращается или семья получает от него какие-то известия.
4. Если стресс не разрешается, то мы имеем дело с ситуацией дистресса, когда у человека не хватает адаптационных возможностей справиться. Например, ситуация длится очень долго, нет внешней психологической и педагогической поддержки.

Проявления стресса:

- на физическом уровне: головные боли, снижение иммунитета (ребенок может начать часто болеть), мышечное напряжение, усталость, раздражения кожи, одышка, нарушения сна, нарушения пищевого поведения;
- на когнитивном уровне: забывчивость; мысленное блокирование информации, которая возвращает ребенка к воспоминаниям (например, чтение текста о войне на уроке литературы или истории), – ребенок может не запоминать эту информацию; спутанность мыслей, неспособность сосредоточиться;
- на эмоциональном уровне: тревожность, утрата доверия, раздражительность, эмоциональное сопротивление (могут сопротивляться любой инструкции), взволнованность, гнев, депрессия;
- на поведенческом уровне: рискованное поведение (ребенок не понимает степень риска и не может оценить его последствия), изменение пищевого поведения (слишком много или слишком мало ест), использование алкоголя, табака в качестве антидепрессанта, бессонница.

В зависимости от типа нервной системы, от особенностей работы эндокринной системы могут проявиться три реакции: «бей», «беги», «замри». Это базовые реакции, которые активизируются при сильном стрессе и которые человек не контролирует, то есть не может выбирать, как емуотреагировать. Если это реакция «бей», то мы увидим агрессивное поведение. Если это реакция «беги», то у ребенка появляется огромное количество энергии: он начинает бегать, не понимая, что с ним происходит (особенно это видно в дошкольном учреждении – такой ребенок выглядит как непослушный, не выполняющий указаний и требований, поэтому ему начинают делать замечания, что запускает еще большую реакцию; школьнику трудно усидеть на месте, он всё время ерзает, отвлекается). Реакция «замри» – это реакция внутреннего застывания. У ребенка в этой ситуации нет ресурса что-то делать: встать на перемене, делать задания на уроке, он не может думать. Все эти реакции являются сложными для преодоления и влияют на академическую успеваемость: один будет агрессивировать, второй – иметь проблемы с поведением, третий будет не способен вообще что-то делать. С такими детьми педагогу бывает сложно справиться, особенно если несколько человек в классе проявляют эти реакции. В этом случае педагогу нужно выстраивать некоторые мероприятия, которые позволят управлять эмоциями детей.

Работа с эмоциональными состояниями в процессе разговора.

1. Вербализация эмоций. Педагог может назвать эмоции, которые испытывает ребенок. Называние эмоций способствует пониманию ребенком того, что с ним происходит («Похоже, что ты сейчас тревожишься», «Похоже, что ты сейчас грустишь»).
2. Рационализация. Объясните ребенку то, что происходит доступными ему словами. («Ты знаешь, что сейчас происходит специальная военная операция. Наши близкие защищают Родину. Это очень непростое время для всех. Мы все переживаем за них. Мы надеемся, что всё будет хорошо».)
3. Стабилизация дыхания.
4. Переключение, отключение.
5. Физическая разминка (снимает стресс, усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию).
6. Проговаривание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных моментов.
7. Демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией. В вашем голосе и поведении не должно звучать сомнение, неуверенность.
8. Речь должна быть плавная (не рубленая по слогам), медленная с элементами внушения. Избегайте употребления частицы «не». Давайте «иллюзию выбора».
9. При истерике отгородите ребенка от посторонних зрителей.
10. Употребляйте четкие, короткие фразы с утвердительной интонацией («Мы сейчас с тобой пойдем и выпьем воды»).
11. Не должно быть сложных предложений, сложно построенных оборотов речи.
12. Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить; постарайтесь свести острые реакции к плачу.

Управление эмоциональными проявлениями дошкольников.

1. Создание эмоционально безопасной среды. Это означает, что ребенок, приходя в дошкольное учреждение, не боится в нем остаться, чувствует себя защищенным, может при необходимости подойти к педагогу (и даже обнять его), чувствует, что здесь его принимают (даже когда он не может справиться со своими эмоциями).
2. Обучение эмоциональной грамотности, развитие эмоционального интеллекта ребенка. Педагог может проводить занятия, нацеленные на

развитие эмоциональной грамотности (как называются эти эмоции, как ими можно управлять), помогая детям узнавать и понимать свои эмоции, а также учить их управлять своими чувствами.

3. Развитие навыков саморегуляции: дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, медитации (например, употребление сослагательного наклонения: «а если бы я радовался сейчас, то я бы...», «а если бы я хотел справиться, то я бы...», «а если бы я был веселый, я бы выглядел...», «а если бы я хотел защитить, я бы...», «а если бы я хотел защиты, я бы...») и т. п.
4. Понимание индивидуальных потребностей каждого ребенка, помощь в выражении эмоций.
5. Сотрудничество с родителями. Состояние родителя часто приводит к тому, что ребенок заражается его эмоциями. Насколько родитель способен организовать безопасность ребенка, насколько много/мало у него поддержки и т. п. Если родитель не справляется со своими острыми эмоциональными состояниями, педагогу сложно будет стабилизировать эмоциональное состояние ребенка. Мы не оцениваем воспитательные стратегии родителя, а рекомендуем для блага ребенка что-то изменить в семье или обратиться к специалисту.

Управление эмоциональными проявлениями в школьном возрасте.

1. Эмпатия и понимание. Первый шаг – это проявление эмпатии к учащемуся. В задачу учителя не входит психологическая работа с ним. Но учитель может быть рядом. Может сказать: «Мне очень жаль, что с тобой это произошло. Это очень сложная ситуация. Ни один ребенок не должен такого переживать. Я рядом с тобой». Не нужно подробно расспрашивать ребенка о том, что произошло, как это было, так как вы можете погрузить ребенка в эту ситуацию и ему нужна будет терапевтическая помощь.
2. Создание безопасной среды. Учитель должен создать атмосферу безопасности и поддержки в классе, где учащиеся могут выразить свои эмоции без страха осуждения. Это возможно на классных часах с обсуждением помощи, поддержки друг друга, дружбы.
3. Активное слушание. Важно слушать учащихся, давая им возможность выразить свои эмоции и проблемы. Учитель должен быть готов выслушать и иметь на это ресурсы.
4. Психологическая поддержка. Учитель может предложить учащимся психологическую поддержку, а также может обратиться за помощью к школьному психологу.

5. Установление режима. Важно донести до родителей идею о необходимости минимальных изменений в семье в стрессовой или кризисной ситуации. При любой стрессовой ситуации и тем более в ситуации кризиса важно попытаться максимально сохранить прежний образ жизни и те занятия, которые были в семье до кризиса. Важно помочь учащимся установить режим дня, который поможет им справиться со стрессом. Режим дает ребенку опору и чувство контроля над ситуацией, помогает предсказывать дальнейшие ситуации.
6. Практика саморегуляции. Учитель может проводить уроки по практике саморегуляции, включая методы релаксации, медитации и визуализации, чтобы помочь учащимся управлять своими эмоциями.

Приемы преодоления тревожных состояний

Общие замечания: для «заземления» во время переживания сильных эмоций попросите ребенка обратить внимание на свои мысли и чувства, замедлиться и соединиться со своим телом, медленно прижимая ноги к полу, потягиваясь и дыша, а затем переключиться на предметы, которые вас окружают, и включиться в окружающий мир. Что он может увидеть, услышать, потрогать, попробовать и почувствовать? Попросите заметить, где он находится, кто рядом с ним и что он делает.

Техники «заземления»

1. Техника 5-4-3-2-1. Постарайтесь по возможности быстро назвать ПЯТЬ предметов, находящихся вокруг вас (например: цветок, чашка, стол, книга, ручка). Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ предмета, которые можно потрогать, пощупать (например: кресло, одежда, настольная лампа, мягкая игрушка). Найдите и сфокусируйте свое внимание на ТРЕХ вещах, которые вы можете услышать (например: музыка, шум дождя или проезжающих машин, шелест листьев). Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, запах которых вы можете почувствовать (например: духи, еда, шампунь, цветы на столе). Найдите и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы можете попробовать (например: кофе, яблоко, конфета, апельсин). Создайте в своих мыслях любой вкус, который вам нравится, и позвольте ему немного побыть с вами.
2. Держите при себе небольшой предмет, чтобы в момент волнения у вас была возможность взять его в руки. Это может быть маленькая плюшевая игрушка, гладкий камень, украшение. В момент паники возьмите его в руки, сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, на

текстуре предмета, температуре, размере, весе. Проговорите про себя все характеристики предмета.

3. Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до шести. Старайтесь удерживать свое внимание на воздушном потоке, который вы вдыхаете и выдыхаете. Почувствуйте, что при вдохе воздух более прохладный, чем при выдохе, а на выдохе – более теплый.
4. Найдите рядом что-то похожее на орнамент и попробуйте зарисовать это на бумаге. Например, вы можете попробовать зарисовать обои на стене или рисунок плитки на полу. Упражнения из телесно ориентированной психотерапии Для разрядки стрессовой ситуации самыми простыми упражнениями могут быть любые движения. Например, вы можете двигаться в такт любимой музыке, делать физические упражнения, сосредоточив внимание на своем теле. Также могут подойти любые техники, связанные с максимальным напряжением и последующим расслаблением мышц. Расслабление мышц помогает снять возбуждение нервной системы и восстановить равновесие. Работа мышц ведется сверху вниз или снизу вверх. Наиболее популярной методикой, позволяющей быстро достичь расслабления, является методика прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Основная схема методики: напряжение мышц – проанализировать ощущения – расслабить мышцы – запомнить ощущения. Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к успокоению. Напряжение длится 7 секунд, расслабление 20–30 секунд. При расслаблении необходимо концентрироваться на ощущениях в теле – это может быть тепло, покалывания, ощущение легкости, тяжести. Последовательно напрягаются мышцы лица, рук, плечевого пояса, живота, спины, ягодиц, ног. Дыхательные техники Дыхание «по квадрату». Это одна из самых простых и распространенных техник. Дыхание осуществляется следующим образом. Наметьте себе точки в пространстве, напоминающие квадрат. Установите взгляд на верхней левой точке квадрата. Делайте медленный вдох, ведя глазами слева направо по верхней линии квадрата. Затем, задержав дыхание, спускайтесь глазами по линии вниз. Потом сделайте выдох, проводя глазами по нижней линии квадрата. И снова задержите дыхание, проведя глазами по левой стороне квадрата снизу вверх. В результате у вас должен получиться цикл дыхания: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания. Такая последовательность вдоха, выдоха и

задержек дыхания должна повторяться примерно в одинаковые промежутки времени: 3–6 секунд.

Нейропсихологические техники

Скрестив руки и положив их на плечи, похлопайте себя попеременно. Похлопывания сочетайте с поглаживаниями по плечам. Упражнение делают в течение 1–2 минут. Также можно осуществлять похлопывания по коленям. Техника работает при условии попыток сознательной остановки тревожных мыслей, замены их на мысли описательного характера. Также подходят любые другие ритмичные действия, такие как хождение туда-сюда с подсчетом шагов. Данные техники работают при условии попыток сознательной остановки тревожных мыслей, замены их на мотивирующие мысли или мысли описательного характера.

Гештальттехники

При повышенной тревоге, гневе или страхе можно использовать подушку или диван и в течение двух-трех минут поколотить их. При этом можно рычать, издавать гневные звуки до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение, усталость и снижение интенсивности эмоционального состояния. Эти техники также помогают осуществить реакцию на стрессовый стимул «бей или беги», дать выход эмоциональному напряжению.