

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА



Помимо питания, одежды и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это его эмоциональная безопасность.

Стресс – нарушение привычного уклада жизни. В малых количествах стресс необходим для того, чтобы помогать ребенку справляться с трудностями. Но в больших количествах стресс вреден для здоровья физического и психологического. При постоянном стрессе у человека вырабатываются устойчивые психологические защиты, которые впоследствии становятся чертами личности.

Факторы, провоцирующие стресс у детей

Биологические факторы:

- поражения центральной нервной системы, черепно-мозговые травмы;
- задержка психического развития;

- соматические заболевания.

Психологические факторы:

- эмоциональная чувствительность.

Социальные факторы:

- нарушение адаптации к детскому коллективу;
- неблагоприятный микроклимат в семье, условия воспитания ребенка.

Ситуации, оказывающие травмирующее воздействие на детей

1. Ситуации, связанные с утратой или отсутствием чувства защищенности (жестокость или эмоциональное отвержение в семье, развод, гиперопека, появление нового члена семьи, языковая или культурная отгороженность семьи).

2. Ситуации, вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи (посещение детского сада/школы, госпитализация).

У детей дошкольного возраста могут появиться депрессивные симптомы. Ребенок, утратив имеющееся благополучие или лишившись объекта любви, может переживать чувство беспомощности и пассивного смирения.

Признаки стресса у ребенка

1. **Вегетативная неустойчивость** – легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, «комочек в горле», «каша во рту», колебание артериального давления (преимущественно в сторону его понижения), повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях давления.

2. **Нарушение сна:** трудности с засыпанием, чуткий с пробуждением или очень глубокий сон, плохое самочувствие утром после пробуждения.

3. **Нарушение обмена веществ, нейродермит, плохой аппетит, снижение массы тела,** болезненно заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда.

4. **Частые простудные заболевания,** особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием нервных, стрессовых факторов.

5. **Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи** – энурез, недержание кала, энкопрез, нервных тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивания мышц лица), мигание, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц – звуки типа «кх-кх», поперхивание, покашливание, попискивание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь. Такие нарушения часто не осознаются и не замечаются ребенком.

6. **Невротические реакции** – кратковременные переживания в ответ на действия психотравмирующих факторов – повышенная возбудимость или заторможенность в первое время посещения дошкольного учреждения, состояние подавленности при расставании, заостренные переживания по поводу наличия заболевания или физического дефекта.

7. **Патологические привычки** – упорный онанизм (мастурбация), постоянное сосание пальца, навязчивое грызение ногтей.

Как помочь ребенку преодолеть стресс

1. Взрослым необходимо научиться распознавать наличие у ребенка признаков эмоционального неблагополучия, не игнорировать неблагоприятные стрессовые симптомы, ожидая, что все пройдет само собой.

2. От стрессовых ситуаций ребенка оградить невозможно. Нужно развивать у ребенка навыки стрессоустойчивости и оказывать ему необходимую поддержку.

3. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей.

4. Можно научить ребенка смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кино, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить о том, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы преходящи и обязательно разрешатся, каждая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, в любой момент готовые помочь и поддержать его.

5. Как правило, для того, чтобы выйти из состояния стресса, ребенок старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые вызвали раздражение. Одни дети для этого будут колотить игрушки или посуду, другие – бегать, суетиться, кричать или слушать громкую музыку. Не одергивайте ребенка, под страхом наказания заставляя его успокоиться. Такой способ взаимодействия с ним вызовет только дополнительное напряжение. Найдите полезный выход для накопившейся энергии ребенка с использованием физической силы по дому, в классе или на открытом воздухе. Пусть ребенок обязательно занимается активными видами физической активности и почаще играет в подвижные игры с другими детьми.

6. Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условий для нормального физического развития. Ребенку нужно обеспечить максимально комфортные условия труда и отдыха: длительный сон в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранный рацион питания, грамотно распределенные физические и интеллектуальные нагрузки согласно индивидуальным особенностям ребенка. Обязательным условием для оптимально благоприятного развития ребенка должно быть соблюдение специально разработанного для него режима дня.

7. Научите ребенка навыкам мышечного расслабления, приемам ауторелаксации, дыхательным упражнениям, вызыванию позитивных зрительных образов и др. Надежные способы снятия стрессового напряжения у большинства людей индивидуальны. Для одних это физическая нагрузка, для других – общение с природой, с близкими по духу людьми или искусством, кто-то наслаждается одиночеством или медитирует.

8. Помогите ребенку найти свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.

9. В кризисных ситуациях не пренебрегайте квалифицированной помощью специалистов – психологов.

