

Как понять, что ребенок испытывает СТРЕСС

Когда наши дети оказываются в стрессовой ситуации, они, к сожалению, не говорят нам: «Мама, папа, я испытываю стресс, помогите мне!» Детские переживания скрыты глубоко, и всегда существует опасность не заметить их и позволить им вести разрушительную работу в детской душе. Но, к счастью (как ни странно это звучит), именно разрушительная сила, интенсивность этих переживаний дают нам возможность обнаружить стресс у ребенка: они переводят стресс в реальный мир, где стресс проявляется в виде изменившегося поведения, настроения, аппетита, сна и т. д.

Внимание, родители! Если вы заметили, что у вашего ребенка:

- постоянно «плохое» настроение у ребенка — чаще обычного плачет, капризничает, протестует; его ничто не радует;
- реакция на стандартную ситуацию стала неадекватной: он отвечает гневом или яростью;
- появились страхи, которые характерны для детей более раннего возраста (страх расставания с родителями, боязнь чудовищ и т. п.);
- пропало желание общаться с окружающими людьми;
- повысилась конфликтность или ребенок сам стал создавать конфликтные ситуации;
- изменилась двигательная активность: ребенок стал либо чересчур подвижен, либо заторможен;
- аппетит либо есть, но «волчий», либо вообще пропал;
- появились нарушения сна (ребенку трудно заснуть, тяжело проснуться, сон неглубокий);
- появились вредные привычки (ребенок грызет ногти, наматывает волосы на пальцы и т. п.) или навязчивые действия;

- то, скорее всего, ребенок находится в состоянии стресса.

На этом самом месте у некоторых родителей может возникнуть **вопрос:**
«Должен ли я думать, что мой ребенок находится в стрессовом состоянии, если в прошлом месяце он целый час рыдал по поводу сломанной игрушки?»

Отвечаю. У любого ребенка в тот или иной момент времени в поведении можно наблюдать признаки, похожие на вышеперечисленные, но с уверенностью сказать, что у ребенка стресс, можно, только если:

1. Ребенок ведет себя не так, как обычно, **в течение длительного времени** (неделю, месяц или даже больше).
2. Некоторые моменты в его поведении **напоминают поведение детей младше его по возрасту** (нарушается возрастное соответствие поведения).
3. Поведение ребенка **негативно влияет на его повседневную жизнь**.
4. Реакции ребенка на типичные ситуации отличаются от реакций его ровесников и детей, схожих по темпераменту.

Как же разобраться, испытывает ребенок стресс или нет?

Причины и признаки стресса у детей

Когда ко мне на консультацию приходят родители, то на первых порах наши беседы напоминают мне детективов, ведущих расследование. Да мы, собственно, и занимаемся расследованиями: ищем причины того или иного поведения детей, ибо, только обнаружив и опознав «преступника», мы сможем понять, как помочь своим детям.

В случае стресса **поиск причины есть первый и очень важный шаг к выходу из стресса**. Только выявив и осознав, какое именно событие вызывает у ребенка столь сильные переживания, мы сможем в будущем либо постараться предотвратить подобное происшествие (если это, конечно, возможно), либо заранее обговорить или проиграть с ребенком неприятную ситуацию, ибо «кто предупрежден — тот вооружен».

Самыми распространенными причинами стресса

у детей являются:

- разлука с близкими людьми;
- ссоры и конфликты детей;
- страхи;
- неадекватные воспитательные меры (наказания);
- перемены в привычном образе жизни;
- посещение врача;
- ссоры или развод родителей;
- стрессы родителей.

Этот список, конечно, общий, я бы даже сказала, обобщенный. В разном возрасте у детей на первый план выходят разные проблемы. Об этом мы сейчас поговорим подробнее.

Ищем выход... из стресса

Подсказки для взрослых

Для того чтобы дети ощущали себя в безопасности, они должны чувствовать, что их родители спокойны и уверены. Наша паника, уныние, неуверенность выбивают у детей почву из-под ног. Так что, уважаемые родители, давайте и сами научимся выходить из стрессовых ситуаций.

Вот несколько принципов преодоления стресса у взрослых.

- **Самое главное — научиться расслабляться.**

Человек в состоянии стресса находится в напряжении. Есть много способов его снять, но самый простой и эффективный — расслабиться с помощью дыхания. Сядьте удобно, спину держите прямо. Сначала сделайте неглубокий вдох, выдохните; затем сделайте второй вдох — он должен быть глубже первого, выдохните; сделайте третий вдох - полной грудью, после чего медленно выдыхайте. Третий выдох по времени должен быть равен трем вдохам. Старайтесь ни о чем не думать. Постепенно расслабляйте мышцы: сначала лица, потом шеи, потом плеч и т. д., до полного расслабления.

Еще один способ снять напряжение — принять контрастный душ.

- **Позитивное общение способствует уменьшению напряжения.**

Общение с уверенными в себе, позитивно настроенными людьми придаст вам силы и уверенности. Если у вас есть проблемы, не замыкайтесь в себе, идите в люди: встречайтесь и общайтесь с друзьями и знакомыми. Но только не сводите общение к жалобам на жизнь и бесконечным рассказам о том, как вам плохо.

- **Как можно больше гуляйте, по возможности ходите пешком в магазин, на работу, за ребенком в школу и т. д.**
- **Найдите себе хобби!**

Только не относитесь к нему чересчур серьезно, иначе не миновать вам нового стресса!

- **Обязательно высыпайтесь, спите в хорошо проветриваемом помещении.**
- **Когда вы чувствуете, что находитесь в состоянии стресса, не пейте алкогольные напитки, крепкий чай или кофе.**

Кофе и чай не способствуют расслаблению, а, наоборот, бодрят и держат в тонусе. Алкоголь же становится катализатором агрессии, раздражительности и других негативных эмоций.

Стресс у дошкольников

У детей **дошкольного возраста** причин для стресса становится больше. Среди них основными являются:

- изменение распорядка дня;
- поступление в детский сад;
- конфликты с другими детьми;
- появление нового значимого взрослого в лице воспитателя;
- более длительная разлука с родителями.

В возрасте от двух до шести-семи лет **стресс может проявляться** следующим образом:

- в поведении ребенка наблюдается **регресс** (например, ребенок снова начинает писать в штаны или в кроватку, сосать пальцы п т. д.);
- ребенок может стать либо **агрессивным**, либо очень **активным**, либо слишком **спокойным** (снижение общей активности);
- ребенку становится свойственна **плаксивость, перепады настроений**;
- у ребенка появляются **дневные и ночные страхи**.

Поиск причины стресса и здесь — нелегкая задача: детям в таком возрасте трудно выразить свои чувства словами. Здесь нужно копать с **двух сторон**: вы составляете список возможных стрессовых событий, а ребенок должен постараться рассказать вам о своих чувствах по поводу этих событий.

Только прошу вас, не применяйте пытки, чтобы вырвать из ребенка рассказ о его чувствах! (Между прочим, я не шучу. Я знала одного папу, который, размахивая ремнем перед носом ребенка, орал: «Ну-ка, быстро сказал мне, что ты чувствуешь, когда идешь в садик?!!»)

Дети частенько ничего не говорят нам из-за **боязни быть наказанными**. Потому-то так и важна **любовь**, о которой мы говорили в **Правиле первом** — она дает ребенку ощущение безопасности: ребенок

уверен, что, открыв вам свою «страшную тайну», он не нарвется на кулак или скандал, а будет выслушан и понят вами.

Если ваш ребенок отмалчивается в ответ на ваши вопросы, послушайте, что он говорит своим игрушкам во время игры, или сами поиграйте с ним в куклы или солдатики.

Как правило, **в игре** дети моделируют ситуации, которые их волнуют, которые с ними произошли в течение дня или другого периода времени.

Когда причина стресса **обнаружена**, примите совместное решение, как с ней справиться. Для этого простыми словами объясните ребенку ситуацию, обозначив при этом его чувства и задав вопрос: «Как же нам быть?» Как это ни удивительно, но очень часто дети в ответ предлагают вполне реальные варианты решения проблемы.

Способы выхода из стресса заключаются в поиске приемлемых вариантов разрядки накопленного напряжения. Могу предложить следующие:

- Предложите ребенку **порисовать**, желательно яркими красками.
- **Погуляйте** с ребенком, НО во время прогулки не запрещайте ему бегать, прыгать, кричать: надо дать возможность ребенку выплеснуть свою энергию.
- Постарайтесь, чтобы дети в течение дня какое-то время находились в **покое**: играли в спокойные игры или слушали сказки.
- И самое главное, **любите** детей и говорите им об этом!

Ко мне за консультацией обратилась мама шестилетней Светланы. По ее словам, некоторое время назад дочка почти перестала общаться с родителями. Поначалу это их не обеспокоило: папа и мама решили, что девочка повзрослела и стала самостоятельной. Но спустя некоторое время девочка перестала улыбаться, потеряла аппетит, ее начали мучить ночные кошмары. На вопросы о том, что с ней случилось, она только пожимала плечами и молчала. Вот тогда-то родители испугались по-настоящему.

На мой вопрос, что изменилось в жизни семьи за последнее время, родители, подумав, ответили: «Ну, в садик в этом году дочку отправили...»

Мне удалось разговорить девочку. И вот что оказалось.

Два месяца назад Света первый раз в жизни пошла в детский сад. Она очень волновалась и переживала по поводу этого события. И вышло так, что в первый же день во время тихого часа она во сне описалась. Обна-

ружившая это воспитательница стала стыдить и позорить девочку при всей группе. Дети подняли Свету на смех, стали дразнить. Через некоторое время происшествие забылось всеми, кроме Светы: она продолжала помнить о нем и мучительно боялась описать снова.

В тот злополучный день она ничего не рассказала родителям, а те и не поинтересовались, как прошел ее первый день в детском саду. Девочка, с одной стороны, порадовалась, что ее «позорная тайна» не раскрылась, а с другой – безразличие родителей показало ей, что бессмысленно ждать от них помощи и участия, и ей захотелось делиться с ними своими переживаниями.

К счастью, все кончилось благополучно. После нескольких бесед девочка уверилась в том, что ничего предосудительного и постыдного она не совершила и что никто ее ни в чем не обвиняет. Мама и папа поддержали ее, и ребенок был выведен из состояния устойчивого стресса.