

Детский стресс и как с ним бороться

Сегодня от стресса не защищен никто, даже дети. Они испытывают стресс по различным причинам: одни из которых связаны с возрастным периодом, другие с отношениями в семье. Родители должны научить детей справляться со стрессом. Взрослые не должны оставлять детей один на один с их проблемой, так как дети эмоционально изолированные, не получающие поддержки родителей и неуверенные в себе, не могут справиться со стрессовой ситуацией, не могут до конца побороть ее.

➤ **Стресс и дети дошкольного возраста.** Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в любви и поддержке родителей. Они еще мало контролируют свою жизнь и у них еще нет навыков решать проблемы, пришедшие в их детский мир из взрослой жизни.

✓ **Наиболее типичные стрессовые ситуации для детей дошкольного возраста:** изменение в режиме дня, приход в детский сад, появление нового ребенка в семье, необходимость следовать правилам дисциплины в дошкольном учреждении, более длительная разлука с родителями в течение дня. Дошкольники также начинают бояться одиночества, а иногда и голода. Это результаты стресса. Узнать что ваш ребенок испытывает стресс, вы можете также по следующим признакам. Возросшая раздражительность и требовательность, ночные кошмары, уменьшение активности, более частые капризы и слезы.

✓ **Как вы можете помочь.** Помогите ребенку понять, что происходит простым, доступным ему языком. Постарайтесь, чтобы ребенок начал рассказывать вам о своих страхах (например, «я боюсь входить в темную комнату» или «боюсь, когда лает собака») и не боялся, что вы скажете ему, что он глупый. Вы также должны оставаться спокойными во время «обострений», т.е. когда ребенок начинает капризничать. Это придаст ему уверенности и даст ощущение безопасности. Не забывайте проявлять к ребенку как можно больше нежности и любви.

Если вам самим не удастся справиться с ситуацией, обратитесь к специалисту.

➤ **Стресс и дети от 6 до 12 лет.** Дети в этом возрасте должны справляться с давлением дома и в школе. Типичные стрессовые ситуации: контрольные, давление по поводу успеваемости, новые друзья, зависть, комплексы по поводу своей внешности и умственных способностей, постоянное соревнование с кем-либо в игре или со старшими братьями и сестрами, критика, ссоры с родителями и друзьями, возрастные изменения в строении тела, нежелание сверстников общаться, чувство смущения.

✓ **Признаки стресса:** снижение развития, ребенок как бы «впадает в детство», не взрослеет, а наоборот, проблемы со сном, развитие проблем речи, отстраненность, капризность, обман, агрессивное поведение по отношению к окружающим.

✓ **Как помочь справиться.** Будьте понимающими родителями. Подталкивайте ребенка к тому, чтобы он сам пробовал разобраться в сложившейся ситуации. Помогайте ему понять в своей проблеме то, что он не понял сам. Поощряйте его обращение к вам, если у него есть проблема. Ребенок не должен замыкаться в себе, наоборот говорить о своих проблемах вслух. Вы ни в коем случае не должны давить на ребенка, сравнивать, что вот Петя такой хороший, а ты так не можешь и т.д.

Составитель:
педагог-психолог ЦКРОиР
Т.А. Хотименко