

СТРЕСС У ДЕТЕЙ

Стресс - неотъемлемая часть современной жизни. Стресс в своё время переживает каждый человек. Но если этот человек взрослый, то есть надежда, что он справится со стрессом быстро и без последствий. Намного сложнее обстоит дело со стрессом у детей.

У детей стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает в виде воспоминаний или страхов преследовать его. Без помощи родителей, а зачастую и профессионального психолога ребёнку не справиться со стрессом.

Симптомы стресса у детей

Ребёнок - это человек, который постоянно развивается, изменяется. И поэтому определить стресс у детей бывает довольно тяжело. Его запросто можно принять за характерные для растущего организма недомогания. Однако всё же существуют некоторые признаки, по которым Вы сможете определить, что ребёнок пребывает в состоянии стресса.

Симптомы стресса у детей младшего школьного возраста

- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;
- ночные кошмары;
- быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;
- постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;
- ложь;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);
- расстройства без видимой на то причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем;
- нежелание посещать школу и гулять с друзьями - замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в работе по дому и в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов на пальцы и т.д.;
- ухудшение сна и аппетита или, наоборот, постоянная сонливость и повышенный аппетит.

Причины стресса у детей

Причины стресса у детей условно можно разделить на возрастные и связанные с семейной обстановкой. Правда, эти категории причин постоянно переплетаются, и их следует рассматривать в совокупности.

Общими причинами стресса для детей всех возрастов могут быть:

- развод родителей;
- расставание с дорогими людьми;

- смерть близкого человека;
- катастрофы, травмы;
- детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ);
- применение насилия;
- появление нового ребёнка в семье
- переезд;
- гибель домашнего животного.

Причины стресса у детей младшего школьного возраста

Причинами стресса у детей в возрасте от 5 до 10 лет обычно бывают напряжённые отношения с одноклассниками или учителями в школе, неудачи в учёбе и конкуренция внутри класса.

В этом возрасте ребёнок уже осознаёт, что он в чём-то уступает другим: кому-то в талантливости, кому-то в красоте, кому-то в успешности в учёбе, кому-то в популярности в классе. Но он ещё не достаточно взрослый, чтобы понять, что такое положение вещей является нормой, что невозможно сразу во всём быть лучшим. Вследствие этого, большинство детей младшего школьного возраста переживают серьёзные стрессы, причём каждый из них в стрессовом состоянии ведёт себя по-разному: кто-то пытается стать самым умным, с головой погружаясь в книги и забывая друзей, кто-то не хочет тратить силы на изменение себя, избирая тактику унижения других и т.д. Вот почему среди причин стресса у детей младшего школьного возраста на первых позициях находятся издевательства и оскорбления в школе. Причиной стресса может быть и внутренний конфликт. Он возникает, когда ребёнок раскаивается в совершении плохого поступка, начинает винить себя, решает, что он сам плохой, злой и безнадёжный.

Также причиной стресса у детей на данном возрастном этапе может стать просмотр шокирующей телевизионной программы или волнующего ролика в Интернете. Дети младшего школьного возраста очень впечатлительны, а потому, услышав новости о военных действиях, о природных катаклизмах, о террористических актах, они начинают бояться за свою жизнь и жизни близких людей.

Другими причинами стресса у детей в этом возрасте являются: контрольные работы, переводные экзамены в школе; постоянные упрёки со стороны родителей, учителей за плохую успеваемость; знакомства с новыми людьми; возрастные физиологические изменения и так далее.

Профилактика стресса у детей

Общие методы профилактики стресса;

родители должны стараться как можно дольше оберегать ребёнка от первого столкновения со стрессовой ситуацией;

родителям следует постоянно демонстрировать любовь к ребёнку, поддерживать доверительные отношения с ним;

не смотреть по телевизору ужасающие новости или волнующие программы вместе с ребёнком и не давать ему это делать самому;

родители должны быть внимательными к собственному чаду, научиться его понимать;

если ребёнок всё же увидел шокирующее событие по телевизору или на улице, родителям следует поговорить с ним об этом;

необходимо морально подготовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям - нельзя полностью ограждать его от всякого негатива и ответственности. При этом не стоит знакомить его и с тёмной стороной жизни. Выберите «золотую середину»: пусть он знает о возможных негативных событиях, но не в ужасающих подробностях;

родителям следует помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности, нельзя оставлять его один на один с трудностями;

убедите своего ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.

Профилактика стресса у детей младшего школьного возраста

Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.

Помимо этого, родителям следует быть в достаточной степени откровенными и честными с детьми.

Не стоит им врать, что близкий человек куда-то уехал в том случае, если этого человека больше нет в живых. Надо мягкими путями объяснить ребёнку, что его близкий человек теперь живёт в другом мире, что, к сожалению, они не могут больше видеться. Надо чтобы, дитя осознало, что такое случается и с другими, что ничего поделать нельзя, надо жить дальше, храня в своём сердце и памяти образ дорогого человека.

Родителям стоит быть искренними с детьми и при разводе. Ни в коем случае нельзя ставить малыша перед выбором, с кем ему жить: с папой или с мамой - решать это должны взрослые.

Если у Вашего ребёнка сложности в школе, не перекладывайте ответственность за их нейтрализацию на себя. Подтолкните его к самостоятельному решению данных проблем, обсудив с ним возможные причины и пути преодоления сложностей.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими и не оказывайте на него психологического давления. Не заставляйте его учиться только на «5» и во всём быть первым.

Старайтесь повышать самооценку собственного дитя. Отыщите занятие, в котором Ваше чадо будет действительно успешным. Уверенный в своих силах ребёнок меньше подвержен стрессам.

Борьба со стрессом у детей

Общие методы борьбы со стрессом у детей:

- обязательные ежедневные прогулки;
- хорошее питание;
- соблюдение режима дня;
- общение с родственниками и друзьями;
- физические нагрузки;
- обращение к психологу;
- расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещения развлекательных центров или кафе, массажа и т.д.

Борьба со стрессом у грудных детей и малышей до 2-х лет Эффективным методом борьбы со стрессом у малышей является игра. Так как самой частотной причиной стресса в этом возрасте является расставание с близкими, то наиболее полезной игрой являются прятки. Данная игра позволяет ребёнку поверить в то, что после каждого исчезновения близкий человек обязательно вернётся.

Если родителям всё же приходится отлучаться ненадолго, необходимо создать условия, чтобы ребёнок не оставался в одиночестве. Если нет возможности пригласить бабушку побыть с ним пару минут, оставьте рядом игрушки.

Борьба со стрессом у детей дошкольного возраста

Прежде всего, родителям следует узнать точную причину стресса. Ребёнок в таком возрасте, скорее всего, ещё не способен к разговорам по душам. Поэтому действенным методом выяснения обстоятельств его внутренней жизни является подслушивание бесед с игрушками.

Сгладить стрессовое состояние или даже полностью нейтрализовать его способны помочь такие методы как крик (ребёнку надо вытеснить из себя все негативные эмоции с помощью громкого крика на улице) или «динамичное» рисование яркими красками.

Родители должны сохранять спокойствие и самообладание даже тогда, когда ребёнок капризничает на протяжении нескольких недель. Нельзя повышать на него голос, ругать, угрожать. Вы должны продолжать демонстрировать свою безграничную любовь и заботу.

Борьба со стрессом у детей младшего школьного возраста. Экстренной мерой борьбы со стрессом у детей младшего школьного возраста является откровенная беседа. При этом родителям не стоит давить на ребёнка, надо, во что бы то ни стало, сделать так, чтобы он сам, по своей воле, всё Вам рассказал.

В процессе беседы по душам Вы должны постараться убедить дитя в том, что то плохое, что с ним произошло, осталось в прошлом, что оно скоро забудется, и жизнь станет ещё лучше, чем была прежде; что в жизни человека всегда бывают и плохие, и хорошие события, и они регулярно сменяют друг друга. Так что, если с ним сейчас случилось что-то очень плохое, то скоро непременно произойдёт что-то удивительно хорошее.

Так как Ваш ребёнок впервые столкнулся со стрессовой ситуацией, у него нет представлений о путях выхода из стрессового состояния, он беспомощен перед стрессом. Чтобы помочь ему справиться, Вы должны вспомнить свои детские переживания и поделиться с ним личными способами и мерами борьбы со стрессом. Если даже Ваш опыт окажется непригодным в его ситуации, всё равно ребёнок немного успокоится, узнав, что не только у него бывают проблемы. Эффективными методами борьбы со стрессом у детей дошкольного возраста являются также: рисование, игры, занятие спортом.

Последствия стресса у детей

- Если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинять боль себе и окружающим.

- Если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребёнка и проблемы с психикой.

- В особо тяжёлых случаях стресс может привести к задержке или даже остановке психического развития. Такой человек никогда не сможет избавиться от психологической травмы, никогда не повзрослеет.

- После пережитого стресса у ребёнка могут возникнуть сердечные или инфекционные заболевания, язва желудка.

- Стресс у детей может привести к развитию невроза.

- Дети, пережившие стресс, склонны приобретать хронические заболевания: астму, сахарный диабет.

К сожалению, стрессовые ситуации неизбежны в жизни ребёнка. Но можно сгладить отрицательное влияние стресса, правильно воспитав ребёнка и помогая ему справиться с жизненными трудностями.

В статье использованы материалы с сайта: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/03/21/stress-u-detey>