

Психологическая служба здоровья

## Как помочь ребенку справиться со стрессом



*Как понять, что ребенок  
испытывает стресс*



*Стресс у детей раннего возраста*



*Стресс у дошкольников*



*Стресс у школьников младшего и среднего возраста*

*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 - чаще обычного плачет, капризничает, протестует; его ничего 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.

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 и более).
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 отличается от реакций его ровесников и детей, схожих по темпераменту.

### *Алгоритм вывода ребенка из стресса*

1. Распознаем признаки стресса.
2. Докапываемся до истинной причины стресса.
3. Ищем способ вывода ребенка из стресса с наименьшими потерями для него.

### *Стресс у детей раннего возраста*

Как ни печально, но стресс испытывают все дети, даже малыши, которые только начинают вставать на ноги. **Причинами стресса в раннем возрасте являются:** разлука с родителями; резкое изменение режима дня; эмоциональное состояние родителей.

Самое сложное при работе с маленькими детьми – то, что они не могут рассказать нам о своих переживаниях. Потому родителям нужно всегда отслеживать поведение детей и делать выводы, если в течение некоторого времени ребенок: капризничает, плохо ест, плачет при расставании с родителями, не хочет отпускать их, плохо спит.

Если вы заметили у малыша признаки стресса (т.е. выполнили п.1 нашего алгоритма), то переходите к п.2: ищите причину возникновения стресса. Подумайте, какие события произошли в вашей жизни в течение последнего месяца? М.б., вы вышли на работу? Или отлучили ребенка от груди? М.б., мама болела гриппом и ребенка к ней не пускали?...

### **Способы снятия стресса у самых маленьких:**

1. Игра. Поиграйте с ребенком, например, в прятки («Где мама? Ку-ку, вот мама! А где малыш? А, вот он где!»). Так вы ему покажете, что даже если мама иногда исчезает, она всегда возвращается.

2. Универсальный способ – это демонстрация вашей любви, ласки, заботы и внимания к малышу. Носите своего зайчика на руках как можно чаще, сажайте на колени, гладьте по головке, целуйте и обнимайте!

3. Держите себя в руках! Если вы испытываете отрицательные эмоции, постарайтесь не сливать их на малыша.

### *Стресс у дошкольников*

**Основные причины стресса детей дошкольного возраста:** изменение распорядка дня; поступление в детский сад; конфликты с другими детьми; появление нового значимого взрослого в лице воспитателя; более длительная разлука с родителями.

**Проявления стресса у дошкольников:**

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

Детям в таком возрасте трудно выразить свои чувства словами. Вы составляете список возможных стрессовых событий, а ребенок должен постараться рассказать вам о своих чувствах по поводу этих событий.

Для решения проблемы простыми словами объясните ребенку ситуацию, обозначив при этом его чувства и задав вопрос: «Как же нам быть?» Часто дети предлагают вполне реальные варианты решения проблемы.

**Способы выхода** из стресса заключаются в разрядке накопленного напряжения:

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

### *Стресс у школьников младшего и среднего возраста*

**Основные причины стресса:** написание контрольных, сдача экзаменов, конфликты с родителями, одноклассниками и учителями; взаимоотношения со сверстниками; изменение образа жизни.

**Признаки стресса в этом возрасте:**

- агрессивное поведение и ложь;
- нарочито «хорошее» поведение;
- отказ от посещения школы, от прогулок или общения с другими детьми;
- низкая самооценка;
- неадекватные тревоги и страхи;
- нарушение сна.

После 7 лет родители могут начинать учить ребенка справляться со стрессом самостоятельно. Основные направления родительской помощи – поиск причины стресса и объяснение тех моментов ситуации, которые он не понял.

Если вы видите, что ребенка что-то беспокоит, **не давайте ему замкнуться** в себе. Расспрашивайте, проговаривайте ситуации вслух. Чем больше говорит ребенок, тем быстрее неприятная ситуация стирается, теряет свою эмоциональную окраску.

**Главное правило!** Обсуждать неприятную ситуацию ребенок будет только в том случае, если уверен, что вы его поймете. Не давите на ребенка, не сравнивайте его с другими детьми! **Ребенок должен знать, что родители любят его и поддержат в любой ситуации.**