

Консультация для родителей «Детский стресс»

Впервые слово «стресс» (от английского stress- напряжение) предложил использовать канадский эндокринолог **Ганс Селье** в 1936 г. Стресс- это реакция организма, позволяющая ему максимально эффективно ответить на требования среды.

С какой бы бедой мы не столкнулись, одолеть ее можно только двумя способами - борьбой или бегством. Независимо от того, какой путь мы выберем, у нас в любом случае повысится уровень кислорода в крови, возрастет мышечное напряжение и участится сердцебиение. Если борьба длится не долго и заканчивается победой, а бегство не превращается в затяжной марафон, стресс бесследно проходит. Но когда ситуация требует длительного напряжения, происходит срыв защитных механизмов, и это, в свою очередь, приводит к так называемому **дистрессу** – состоянию, от которого как раз и следует оберегать ребенка. Настоящий стресс – это не одномоментное потрясение, а длительный процесс перестройки организма, включающий три стадии.

- **1. Стадия тревоги.** Сразу же после воздействия негативного фактора (так называемого стрессора) у человека возникает заторможенность, которая довольно быстро сменяется нарастающим беспокойством. В этот момент повышается уровень адреналина, расширяются зрачки, появляется сухость во рту, учащаются сердцебиение и дыхание. Если неприятная ситуация разрешается, организм трубит «отбой», и его работа возвращается в нормальное русло.
- **2. Стадия сопротивления.** Когда борьба с раздражителями или бегством от них затягивается, организму приходится переходить на новый режим работы. В результате человек становится очень восприимчивым к зрительной, слуховой и тактильной информации и начинает вести себя по принципу « я разведчик, а кругом враги».
- **3. Стадия истощения или дистресс.** Поскольку людям далеко до Терминатора, все мы рано или поздно устаем от постоянного напряжения, и это крайне негативно сказывается на работе нашего «многострадального» организма. У людей, долгое время переживающих стресс, снижается иммунитет, нарушается сердечный ритм, и возникают серьезные проблемы со сном.

В отличие от взрослых, которых стресс обычно превращает в «выжатый лимон», дети реагируют на травмирующие события по-разному. И интенсивность их переживаний зависит в первую очередь от возраста.

Возрастные особенности реагирования на стресс.

0-3 года. Вегетативная нервная система, отвечающая за перестройку организма во время критических ситуаций, у таких малышей совсем не зрелая. Ребенок реагирует на негативные факторы всем телом: повышением температуры, нарушением пищеварения, появлением сыпи и регрессом- потерей уже приобретенных навыков (ползания, ходьбы и т.д.). Описанные

симптомы возникают на любой раздражитель: отъезд мамы, неожиданный визит бабушки, перегрев на солнце- все это в равной степени может спровоцировать негативные реакции.

4-7 лет. В этом возрастном промежутке у детей начинают интенсивно созревать структуры мозга, отвечающие за контроль над собственными движениями и действиями. Именно на этих важнейших процессах в первую очередь и отражается стресс. У ребенка могут появиться двигательная расторможенность, разнообразные тики, навязчивые движения (накручивание волос, обкусывание ногтей), а также страхи и фантазии неприятного содержания. Обычно взрослые реагируют на подобные проявления крайне негативно и начинают активно воспитывать «слишком избалованного» ребенка. Но на самом деле баловство или непослушание здесь ни при чем. Ребенку просто необходимо избавиться от лишнего адреналина – гормона, выделяющегося в результате стресса и «сгорающего» исключительно в мышцах. В таких случаях активные занятия спортом будут значительно полезнее наказаний и нудных педагогических нравоучений.

Источники стресса и приемы работы с ними.

Если перечислить все стрессы, которым подвергается ребенок, то выражение «детство-счастливая пора» будет выглядеть форменным издевательством над малышкой. Вот самые распространенные ситуации.

Дополнительные занятия.

Рано утром в детский сад, затем на рисование, английский, вечером- выполнение домашних заданий. А на выходных запланированы футбол или танцы и бассейн. Как правило, родители приводят два довода в пользу чрезмерной занятости детей. Одни утверждают. Что таким образом готовят наследников к школьной жизни. Но ежедневное пичканье знаниями, наоборот, истощает ребенка и снижает его конкурентоспособность. Другие родители уверяют, что всего лишь следуют за ребенком, проявляющим просто поразительный интерес ко всем занятиям. Подразумевается, что малыш должен сам контролировать свои нагрузки и в нужный момент говорить «стоп».

В этих случаях: стресс бьет по всем системам организма. Ребенок часто оказывается лишенным дневного отдыха, поздно ложится спать, ест «непонятно когда», все время куда-то спешит и вынужден постоянно контролировать свои действия. А есть ведь еще и положительные эмоции (например, от победы в соревнованиях), провоцирующие дополнительное выделение адреналина! В результате ребенка просто захлестывает: гормон не успевает переработаться и держит ребенка в напряжении даже во время сна.

Как избежать дистресса:

- Подстраивать график занятий под режим ребенка, а не наоборот;
- При выборе нового кружка отделять реальные потребности ребенка от своих родительских амбиций;
- Внимательно относиться к детским «не хочу»; возможно ребенок просто действительно очень устал;

- Обеспечивать ребенку свободное время (не менее двух часов в день) в течение которого он может делать то, что хочет.

Страх неудачи.

При выступлении на празднике, соревнование или подготовка к какому-то событию, ребенок заранее вводит себя в состояние предстартового ожидания, и к тому моменту, когда звучит «сигнальный выстрел», оказывается полностью обессиленным. У детей стресс часто возникает при столкновении с чем-то новым: если у взрослого человека есть опыт, дающий ему веру в свои силы и позволяющий оценить предстоящее событие, то ребенку опереться практически не на что.

Как избежать дистресса:

- Подбадривать, а не настраивать на победу: «Это всего лишь детский праздник; прочти стишок, как сумеешь!»;
- Хвалить ребенка за старание и серьезное отношение к делу, а не за результат.

Физическое и моральное насилие

В эту категорию попадают не только рукоприкладство, но и оскорбления ребенка. Под удар попадают самоуважение и образ «Я» малыша. Замечания и угрозы, которые ребенок ежедневно слышит от взрослого, не дают ему возможности почувствовать себя хорошим, ценным и уникальным.

Как избежать дистресса:

- Отложить столкновение ребенка с «грубой действительностью» до наступления школьного возраста. Нужен не «самый лучший» педагог, а прежде всего добрый и любящий детей;
- Не лишать малыша сочувствия, даже если он виноват в конфликте с педагогом. Важно внимательно выслушать ребенка, а потом предложить ему представить себя на месте воспитателя: «А тебе бы понравилось 10 раз подряд просить своих воспитанников вести себя тише?»

Противоречивые требования

Если взрослый, только что громко ругавшийся, начинает немедленно извиняться в ответ на детские слезы, ребенок получает неправильный сигнал. В следующий раз в аналогичной ситуации он просто не сумеет вести себя правильно. Ребенок живет с ощущением нестабильности, поскольку не может предсказать поведение взрослых. Эта неопределенность заставляет его все время быть настороже.

Как избежать дистресса:

- Сначала четко сформулировать про себя, что от ребенка требуется, и только потом произнести это вслух;
- Если есть понимание неправоты своих действий, слов- извиниться и подробно объяснить ребенку свою ошибку;
- Не лениться и объяснять ребенку причины своих эмоциональных реакций.

Конфликты в семье, развод родителей.

Обвинения, которыми обмениваются мама или папа, непонятны ребенку: с точки зрения малыша, любой конфликт всегда вспыхивает, что называется, на ровном месте. Ребенку буквально некуда идти за поддержкой. Семья как надежный тыл, в котором можно спрятаться, сама превращается в поле боя.

Как избежать дистресса:

- Даже если конфликт носит принципиальный характер- родителям надо стараться создавать видимость доброжелательных отношений. По возможности сохранять ритуалы, которые важны ребенку: не стоит, ссылаясь на плохое настроение после ссоры, отменять традиционное чтение на ночь. Если все же дошло до развода, постараться создать условия для частого и полноценного общения малыша с отцом

Ревность.

Рождение младшего брата или сестры, повторный брак одного из родителей заставляют ребенка сомневаться в своей значимости. С помощью различных выходок и капризов ребенок пытается проверить на прочность любовь мамы и папы, а полученный «нагоняй» воспринимает как доказательство изменений в их отношении к нему. Появление нового члена семьи ребенок воспринимает как своеобразное наказание; «Со мной им, наверное, было недостаточно интересно». Горечь и недоумение, которые испытывают дети в таких ситуациях, очень похожи на переживания Карлсона: «Я ведь лучше собаки ...».

Как избежать дистресса:

- Не декларировать равенство между детьми- разве справедливо, что младенец, которому нет еще месяца, претендует на точно такое же отношение, как ребенок, живущий с родителями душа в душу уже целых четыре года! Не уставать заверять наследника в том, что лучшего старшего сына или дочери никогда не будет;
- Не умиляться новорожденному в присутствии ребенка: старшие дети болезненно реагируют на контраст между «взрослым» обращением с ними и сюсюканьем в адрес младшего.

Конфликты со сверстниками.

Чем лучше воспитан ребенок, тем меньше у него средств для отстаивания своих интересов. Обзывать нельзя, драться плохо, а обращаться за помощью к взрослым означает ябедничать. В итоге изо дня в день ребенок попадает в ситуации, когда все вокруг плюются, кусаются и ругаются, а он оказывается один-одинешенек – с безупречными манерами, разбитым носом и раздавленным самолюбием. Ребенок чувствует себя абсолютно беззащитным перед всемогущим противником и не сомневается в своем поражении.

Как избежать дистресса:

- Если ребенок сильно расстроен из-за конфликта – не заставлять его решать проблему самостоятельно. Предложить ребенку помощь и обговорить с ним плюсы и минусы всех возможных способов выхода из ситуации;

- Помочь ребенку с юмором отнестись к своему «врагу». Нарисовать карикатуру, подсказать, как можно передразнить противника, посмеяться над его нелепым поступком – это позволит ребенку сбросить эмоциональное напряжение.

Смерть родственника или питомца.

Многие дети не делают разницы между уходом из жизни дедушки или, например, кота: и тот, и другой являются для малыша членами семьи. Обещание завести другого котенка не только не успокаивает ребенка, но и воспринимается им как страшное предательство. Уклончивые ответы родителей на вопрос о причинах смерти только усиливают чувство тревоги. Чувство привязанности ребенка не находит выхода, он оказывается один на один с проблемой, которую не способен решить самостоятельно.

Как избежать дистресса:

- Не говорить ребенку, что родственник «уехал в командировку», а питомец «улетел на небо». Такие утверждения дают ему повод для обиды (как можно было бросить все и не попрощаться?) либо вынуждают его искать объяснение у других людей;
- Рассказать ребенку о том, что смерть – один из законов жизни. Все игрушки рано или поздно ломаются, растения вянут, а люди и животные умирают. Если ребенок озабочится вопросом бессмертия (своего или родителей), можно высказать надежду, что к моменту наступления старости врачи сумеют изобрести лекарство от всех болезней.

Итак, слово «стресс» употребляется нами чуть ли не ежедневно. И если речь идет о детях, то этим термином, как правило, обозначаются любые проблемы – от потери игрушки до ссоры с друзьями. Однако далеко не каждая неприятность травмирует ребенка, и не всякая радость идет ему на пользу. Поэтому перед нами взрослыми стоит задача научить малыша адекватно реагировать на сложные ситуации.

Спасибо за внимание!