

Консультация для родителей «Как помочь ребенку справиться со стрессом».

Для начала давайте разберемся, что же такое стресс.

Стресс – это ответ организма на уровне психики и физиологии на происходящее с ним. При изменении условий среды организм человека испытывает напряжение, выходит из равновесия и выдает совокупность реакций. Организм может адаптироваться к изменениям или начать разрушаться.

Реакция человека на стресс индивидуальна: если для одного человека какое-то событие является причиной стресса, то для другого — эта же ситуация может не вызывать никакой реакции. С влиянием стрессовых факторов человек в современном мире сталкивается ежедневно.

Виды стресса:

Причинный фактор (стрессор) может носить позитивный или негативный характер. В связи с этим принято делить стресс на 2 вида:

-Эустресс.

Данный вид стресса является безопасной формой, обладает преимущественно положительными свойствами. Это состояние радостной взволнованности, мобилизации (собранности) организма. Человек испытывает эмоции, являющиеся толчком к действиям. Такое состояние иногда называют реакцией пробуждения. Это вид стресса можно назвать развивающим.

-Дистресс.

Этот вид имеет противоположную эустрессу природу. Состояние является следствием критического по силе или времени перенапряжения, иногда приводит к психологическому расстройству. Это вредная форма стресса, вызывающая в организме ряд негативных процессов и провоцирующая развитие нарушений со стороны различных систем и органов. Этот вид стресса можно назвать разрушающим.

Вот причины физиологического стресса:

- слишком громкий или тихий звук (в обоих случаях организму придется напрягаться);
- слишком высокая или низкая температура;
- пищевой голод и кислородное голодание;
- жажда;
- постоянная нагрузка на позвоночник;
- недостаточное количество сна или времени;
- травмы, болезни, общая интоксикация организма.
- гиподинамия;
- нездоровая экология и т.п.

Психологический стресс можно разделить на информационный и эмоциональный.

Информационный стресс преследует современного человека постоянно. Его вызывают:

- телевизор;
- компьютер с Интернетом и соц. сетями.
- учеба;
- чтение;
- бытовое каждодневное общение.

Вся информация требует обработки: что-то забыть, что-то запомнить на время, что-то понадобится хранить в памяти всю жизнь, что-то непонятно и поэтому вообще неясно, что с этим делать. На все эти действия требуется много энергии, а времени современному человеку, ученику всегда не хватает. Скорости мозга не хватает, и в результате - «информационный завал», ведущий к созданию напряжения, усталости, падению иммунитета, болезням. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, которые наш мозг считает как опасные, грозящие унижением, потерей личностных границ. Он сопровождается наличием негативных эмоций, таких как гнев, вина, страх, обида, тревога и др. и невозможностью принятия здравых решений, неадекватным поведением. Это может быть ситуация неуспеха в социуме или недовольства родителей в семье. Для ребенка хроническое недовольство близких людей губительно.

Еще об одном факторе мы часто забываем. Это ситуация неопределенности. Когда ребенок не знает, что его ждет, он не чувствует себя в безопасности. Детям крайне необходимы конкретные и понятные правила: за что их похвалят, а за что отругают, как можно, а как нельзя делать, всегда или по обстоятельствам. Если ребенок не знает, будет он сыт или голоден, будут его ругать за двойку или скажут: «Ерунда, ничего страшного», — ему не на что опереться, он пребывает в постоянном нервном напряжении. Поэтому есть смысл создать более или менее единообразную систему жизни.

Как понять, что ребенок в хроническом стрессе (дистрессе)?

Признаки дистресса у ребенка в зависимости от возраста могут проявляться:

- Постоянная раздражительность, беспокойство, гневливость, беспомощность и т.д.;
- Шаг на более раннюю ступень развития: сосание пальчиков, недержание мочи;
- Проблемы со сном;
- Болезненные ощущения в голове, животе, кишечнике;
- Ощущение сухости во рту;
- Проблемы с иммунитетом, частые болезни;
- Проявления невнимательности, невозможность долго концентрировать внимание;
- Плаксивость;
- Нарушение взаимоотношений с членами семьи, товарищами;
- Мышечное перенапряжение, навязчивые движения;
- Бойкот посещению сада или школы, потеря интереса к учебе, общению.

Это неполный перечень симптомов, которыми может сопровождаться хронический стресс у ребенка. Если кратко сформулировать, то это потеря адаптации и адекватного функционирования организма и личности в изменяющейся среде.

Что нужно делать родителям ?

- ✓ Во-первых, знать причины стресса и постараться их устранить, обеспечив детям базовый физический и психологический комфорт.
- ✓ Наладить питание и сон, сохранять прогулки и двигательную активность, долечиваться и давать ребенку время на восстановление после болезни.
- ✓ Создать благоприятную здоровую атмосферу в доме и иметь контакт с ребенком.
- ✓ Мониторить обстановку в социуме: школе, детском саду, кружках, секциях. Стрессовыми факторами являются частые неудачи в той или иной сфере, кажущиеся безобидными насмешки сверстников, отсутствие близких друзей.
- ✓ Если симптомы дистресса у ребенка налицо, постараться выяснить причину, возможно, их несколько. И, конечно, постараться их устранить или уменьшить.

Однако, задача родителей не только создать благоприятную среду для развития ребенка, то, о чем я написала выше, но и научить самого ребенка справляться с избыточным стрессом. Для этого важно научить ребенка быть в контакте с самим собой, со своим телом, чувствами, мыслями. Ведь лучше, чем сам человек, никто не сможет почувствовать, что для него плохо.

Для этого хорошо, когда мама проговаривает то, что происходит с ребенком, например: «Ты, наверное, голоден, поэтому сейчас капризничаешь? Потерпи немного, сейчас мы придем домой и будем есть вкусный борщ». Часто мамы стараются отвлечь ребенка, переключить его внимание, дать вкусняшку. Это решает проблему тактически, но в будущем ребенок не научится понимать, почему он испытывает дискомфорт.

Способы снятия стрессового состояния:

- ✓ **Проговаривание проблемы.** Полезно проговорить вслух наедине с собой или с близким человеком то, что беспокоит, что произошло. Можно это записать на бумагу или прорисовать, слепить из пластилина.
- ✓ **Техники расслабления.** Стоит познакомить ребенка с простейшими психологическими приемами расслабления. С помощью **техники трех глубоких вдохов, счета от десяти до нуля, упражнений на поочередное расслабление и напряжение мышц**, можно добиться уменьшения влияния критических ситуаций на психику детей.
- ✓ **-Творчество.** Что может быть лучше для расслабления, чем **рисование, пение, лепка из пластилина, танцы, вышивание и др.?** Творчеством можно заниматься и в периоды, когда перенапряжение зашкаливает, и в моменты умиротворения, спокойствия.

Это далеко не полный перечень способов снятия избыточного напряжения.

Главное, на чем хотелось бы акцентировать внимание в заключении, это то, что родителям не нужно стремиться создать абсолютно комфортную среду для ребенка. Ведь часто родители очень переживают, если ребенок устанет или перетрудится.

Ребенка важно учить быть в контакте с собой, чувствовать усталость, дискомфорт и заботиться о себе: останавливаться и отдыхать, переключаться, видеть нарушение своих границ и устранять их или просить помощи.