***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***«СТРЕСС У ДЕТЕЙ: КОГДА ОН ВОЗНИКАЕТ И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?»***

*ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МБДОУ С. МИРНОЕ-Корикова А.Е.*

**Стресс у ребенка: основные причины детского стресса**

В каждом возрасте есть свои причины для стресса. Вопреки общепринятому мнению, что дети мало что понимают, а значит всегда счастливы, первый стресс может посетить ребенка еще в новорожденном возрасте. Каждый период становления детской психики сопровождается своими причинами для переживаний и страха: разлука с матерью, болезнь, социализация, половое созревание и т.д.

Определить причину стресса очень важно, так как это позволит родителям объяснить ребенку, как реагировать на стресс и как защититься от него.

* Разлука. Будь то расставание с матерью, отцом или любимыми друзьями, это всегда стрессовая ситуация. Даже в младенческом возрасте ребенок чувствует, когда мама уходит, и ведет себя не так, как обычно. Малыш привыкает находиться рядом с матерью с первых дней жизни и всегда чувствует, что ее нет. В более взрослом возрасте стресс может спровоцировать отъезд отца, развод родителей, расставание с друзьями в садике, во дворе или школе.
* Давление со стороны. Ребенок практически постоянно подвергается давлению, начиная от первых шагов, которых ожидает вся семья, и заканчивая давлением сверстников, которые также выдвигают определенные требования к ребенку. В школе это давление может быть особенно сильным, так как утвердиться среди одноклассников бывает довольно трудно даже самому общительному ребенку.
* Болезнь. Ребенок с хроническим заболеванием, требующим постоянного лечения, подвергается постоянным стрессам. Ему необходимо посещать врачей, он испытывает страх из-за болезненных процедур или самого заболевания. Даже разовое посещение стоматолога может привести к психологической травме, после которой ребенок будет плакать при любой проблеме с зубами.
* Учеба. С поступлением в школу у ребенка добавляется еще одна причина для переживаний: контрольные, экзамены, срезы, доклады. Каждый взрослый может вспомнить, как он сильно волновался перед экзаменом и как не спал всю ночь перед контрольной.
* Нарушение привычного уклада жизни. На состоянии ребенка сказывается переезд на новое место, появление нового члена семьи, смена распорядка дня (первая или вторая смена). Все это приводит к необходимости заново адаптироваться к новым условиям.
* Внутренний конфликт. Родители не всегда понимают, что происходит с ребенком, когда он начинает вести себя непривычным образом, ведь внешние условия не изменились и все хорошо. Иногда причина стресса – это внутренняя борьба, чувство вины за что-то или комплексы.

**Признаки стресса у ребенка**

Проявления детского стресса могут быть очень заметными или, напротив, настолько скрытыми, что родители долгое время и не подразумевают о наличии стрессовой ситуации. Очень важно вовремя заметить внутреннее беспокойство ребенка и помочь ему справиться с ним.

Влияние стресса на ребенка очень велико. Его проявления могут быть самыми различными в зависимости от характера и стрессоустойчивости ребенка.

Тревоги и обиды ребенка могут проявляться исключительно в поведении или же затрагивать физическое и умственное развитие. Доказано, что постоянный стресс приводит к замедленному развитию, возникновению хронических заболеваний, снижению иммунитета. Такие дети могут страдать от сильных аллергических реакций, причем количество аллергенов постоянно растет, часто болеют инфекционными заболеваниями, страдают от головных болей.

* Агрессия. Детская агрессия – это защитная реакция и выход эмоций. Ребенок становится излишне драчливым, ссорится с друзьями и родителями, часто кричит, может ломать вещи. Такие вспышки агрессии чаще всего являются реакций на стресс. Ребенок ощущает свое бессилие в данной ситуации и реагирует на нее таким образом.
* Возвращение в ранее детство. Это свойственно маленьким детям, дошкольникам, младшим школьникам. Они вдруг начинают вести себя как младенцы: сосут палец, начинают писаться во сне, требуют повышенного внимания, отказываются есть, пока их не покормят с ложечки.
* Замкнутость. Некоторые дети реагирует на стресс не агрессией, а отстранением от внешнего мира. Они замыкаются, отказываются от общения, стремятся уединиться, часто молчат и не реагируют на попытки их разговорить.
* Плохой сон. Маленькие дети, испытавшие стресс, часто плачут во сне, а более старшие просыпаются из-за кошмаров, плохо спят, ворочаются, ходят во сне. Также ребенок не может долгое время заснуть, не высыпается, зевает весь день и выглядит вялым.
* Стремление к контролю. Ребенок, испытавший сильный стресс, стремится избегать его в дальнейшем и все контролировать: он все перепроверяет, постоянно спрашивает у родителей, правильно ли он что-то делает, требует от остальных придерживаться тех же правил. Таким образом он стремится защитить себя от стрессов.
* Побег. Подсознательное и сознательно желание убежать от проблем присуще большинству детей. Они всячески избегают причин своего стресса: стараются не встречаться с задирой-одноклассником, специально забывают дома учебники или спортивную сумку, симулируют болезни.

**Лечение и последствия детского стресса**

Родители могут упустить начало сильного стресса у ребенка. Но торопиться с лечением тоже нельзя. Сначала нужно удостовериться, что поведение ребенка отличается от нормального: нужно поговорить с воспитателями в детском саду, с учителями или школьным психологом. Если они подтверждают, что поведение ребенка говорит о наличии стресса, следует задуматься о лечении.

Варианты лечения могут быть различными. Все зависит от конкретного ребенка, родителей и их возможностей. Одни сразу же отводят ребенка к детскому психологу, что поначалу тоже провоцирует стресс, так как ребенок видит в психологе учителя или врача, стремится понравиться ему и давать «правильные» ответы. Но со временем беспокойство уходит, ребенок понимают, что тут его не будут ругать и ставить двойки, он расслабляется и начинает доверять специалисту. Это определенно полезно. Даже при отсутствии сильного стресса занятия с психологом помогут избежать его в дальнейшем, однако не всегда родители могут найти деньги и время на групповые или индивидуальные занятия.

В некоторых случаях ребенок сам категорически отказывается посещать психолога, сбегает, нервничает, злится. Приходится прибегать к другим средствам.

Лечение стресса у детей с помощью препаратов должно проходить под строгим контролем врача.

Последствия стресса могут быть достаточно серьезными. Нередким последствием является энурез. Энурезом называют недержание мочи у ребенка старше 4-5 лет. В это время дети уже просятся на горшок и сами просыпаются ночью, чтобы сходить в туалет. Родители часто видят в этом проблему, но не видят ее причины. Они начинают наказывать ребенка, стыдить его, ругать за то, что он «как маленький», но это только усугубляет ситуацию. Ребенок после 5 лет уже и сам понимает, что так не должно быть. В этом случае просто необходима помощь педиатра и детского психолога.

Психологи считают, что стресс является важным механизмом. Он позволяет укреплять психику, социализироваться, развиваться, но стресс бывает как полезным, так и опасным. К последнему относится постоянно пребывание ребенка в конфликтных ситуациях, физическое насилие, сильные страхи и навязчивые состояния. Согласно исследованиям, дети, которые регулярно испытывают сильнейший стресс без возможности избавиться от него, во взрослом возрасте более склонны к онкологическим заболеваниям.

**Детский сад: стресс и адаптация**

Самой частой причиной стресса в дошкольном возрасте является детский сад. Ребенок длительное время находился дома, с мамой, а затем его принуждают резко сменить обстановку, помещают в определенный коллектив, где нет привычных для него игрушек, нет родителей, а лишь большое количество незнакомых людей.

Большинство родителей понимают, что первый период адаптации не может обойтись без слез. Ребенок плачет по утрам, плачет в детском садике, а воспитатели говорят, что это нормально и само пройдет. Это действительно нормально, но вполне в силах родителей помочь ребенку пройти этот период с наименьшими потерями.

Ребенка необходимо подготовить к детскому саду, больше с ним разговаривать, отвечать на его вопросы.

* Беседы о родителях. Необходимо объяснить ребенку, почему мама и папа должны работать, что такое деньги и зачем они нужны. Рассказы исключительно о том, что в садике детишки и все туда ходят, могут не сработать, ребенок просто не поймет необходимость детского сада. Лучше поговорить с ним как со взрослыми, объяснить, что по-другому просто не получится.
* Консультация врача. Не нужно пренебрегать советами педиатров и психологов. Если врач говорит, что в 1,5-2 года данный ребенок еще для детского сада не готов, нужно это учитывать. Эмоциональная незрелость и несформированная иммунная система приведут к тому, что ребенок начнет часто болеть, а вместо работы мама будет постоянно брать больничные.
* Исключить насилие. Не рекомендуется насильно тащить ребенка в садик, угрожать ему. Нужно приложить все усилия, чтобы превратить это в игру, объяснить, что нужно идти. Некоторые родители используют подкуп или обман: обещают игрушки или говорят, что приведут ребенка в садик только на полчасика. Такие методы чреваты еще большим стрессом и потерей доверия.
* Верьте своему ребенку. Если ребенок рассказывает, что его в садике обижают, плохо кормят, с ним грубо разговаривают воспитатели, не списывайте это на вранье и попытку избежать садика. Ребенок должен знать, что вы ему верите и защитите. Нужно поговорить с воспитателями, другими родителями, убедиться, что для вашего ребенка действительно созданы хорошие условия.
* Не сравнивайте. Все дети уникальны. Поэтому попытка застыдить ребенка фразой «Вот Катя уже давно не плачет в садике, а она младше тебя!» ни к чему хорошему не приведет. У ребенка разовьются комплексы, но побороть свой стресс он не сможет.

**Как уберечь ребенка от стресса: что могут сделать родители**

Каждая мама стремится защитить своего ребенка. Но столкновение с внешним миром неизбежно: так ребенок взрослеет. Защитить его от всего просто невозможно, но можно помочь детям справиться с проблемами и неуверенностью в себе.

Снятие стресса у детей требует обязательного участия родителей. Родители – это единственный источник поддержки для маленького ребенка.

* Помогите ребенку выплеснуть эмоции. Детям сложно самостоятельно найти выход своим эмоциям. Попробуйте ненавязчиво помочь найти ребенку хобби, любимое занятие. Это может быть спорт, занятия музыкой, пение, ведение дневника, шитье – все, что вызывает положительные эмоции, успокаивает и провоцирует выброс эндорфинов.
* Не пытайтесь игнорировать проблему. Каждый родитель стремится помочь своему ребенку, но часто эти попытки усугубляют ситуацию. Например, родители пытаются убедить ребенка, что его проблемы надуманны, что он еще ничего не понимает и все себе придумал. Нельзя таким образом успокоить. Ребенок, как и взрослый, считает свою проблему важной, значимой. Отрицание ее приведет к замкнутости.
* Повышайте в ребенке уверенность в себе. Вера в свои силы очень важна и для детей, и для взрослых. Дети очень чутко относятся к поддержке родителей. Поэтому иногда, чтобы помочь своему ребенку, достаточно сказать, что он со всем справится, что он умный и сильный, а все черные полосы обязательно заканчиваются.
* Следите за питанием ребенка. От питания во многом зависит иммунитет и стрессоустойчивость детей. Большое количество сладостей приводят к гиперактивности и ослаблению защитных свойств организма.
* Поддерживайте чувство безопасности. Маленькому ребенку важно знать, что родители ему помогут. Укрепить это чувство помогают физические контакты: обнимайте ребенка, чаще держите за руку. Иногда мальчикам стремятся привить самостоятельность, лишая их чувства безопасности, однако уже доказано, что на мужественности это скажется только негативно.

Помните, что проблемы вашего ребенка всегда можно решить мирным путем. Родители несомненно тоже устают и тоже испытывают стресс, особенно если ребенок первый. Давайте себе отдых, учитесь расслабляться вместе с ребенком, отдыхать вместе. Это укрепит связь между родителем и ребенком и поможет избавиться от стрессов.