

## Детский стресс.

Современный ритм жизни, а также повышенные требования со стороны родителей и общества заставляют детей испытывать самый настоящий стресс. Вы когда-нибудь задумывались об этом?

### Что такое стресс?

Стресс – особая форма переживания чувств и эмоций. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к личности. С английского слово «стресс» переводится как «напряжение». В психологии стресс принято рассматривать как период адаптации (приспособления к чему либо) человека.

В зависимости от того, как человек оценивает сложившиеся условия, стресс оказывает разрушающее или активизирующее влияние. Однако в любом случае сохраняется опасность истощения организма, так как в момент стресса все системы работают на пределе.

В умеренных количествах стресс полезен (эмоциональная встряска). Он повышает внимание и мотивацию, интерес, улучшает мышление. Но в больших количествах стресс неизбежно ведет к снижению продуктивности.

Возможно, вы удивитесь, но стресс бывает полезным. Предвестники стресса – эмоции, как известно, они бывают положительными и отрицательными. В связи с этим и стресс может быть приятным либо неприятным. Например, сюрприз (неожиданность) может быть приятным и неприятным, однако на биологическом уровне это выглядит одинаково.

Неприятный и опасный стресс называют «дистрессом». Положительный стресс называют «эустрессом».

### Виды стресса:

**Физиологический стресс** возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов. Например, когда ребенок долго или часто испытывает чувство голода, холода, жажды, физические перегрузки.

**Психологический стресс** вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением, например, когда школьника обманули, обидели, угрожали физически или морально, если он испытывает сильные информационные перегрузки.

**Информационный стресс** возникает при информационных перегрузках, когда ребенок, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения.

**Эмоциональный стресс** имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности школьника, его социальному статусу, экономическому благополучию,

межличностным отношениям (семейные проблемы, ссоры и т. п.).

**Коммуникативный стресс** возможен при неспособности ребенка общаться с одноклассниками или учителями, при неумении налаживать межличностные отношения.

**Стресс - одна из самых болезненных примет нашего времени. Долгое время стресс рассматривался как проблема взрослого человека. Но сегодня она все больше и больше распространяется на детский мир.**

### **Как проявляется детский стресс?**

Детство — это время постоянных перемен. Ребенок постепенно адаптируется к ним, переживая по очереди каждый этап взросления. Тем не менее часто родители «подгоняют» своих детей, вмешиваясь в эти естественные процессы. Именно тогда и появляется детский стресс.

#### **1. Симптомы стресса у детей до 5 лет**

- Постоянная раздражительность.
- Частый плач и истерики.
- Желание, чтобы их постоянно брали на руки. Это помогает им справиться с плохим самочувствием.
- Проблемы с речью.
- Откат в навыках. Например, ребенок снова начинает писать в кровать или сосать палец.
- Появление страхов (темноты, животных, разлуки с родителями).

#### **2. Симптомы стресса у детей после 5 лет**

- Раздражительность, плохое настроение, плач без причины.
- Проявления агрессии.
- Ребенок не хочет ничего делать, у него пропадает мотивация.
- Усталость, лень.
- Он жалуется на боль и плохое самочувствие.
- Ведет себя апатично и от всего отказывается.
- Его могут мучить ночные кошмары, в некоторых случаях появляется ночной энурез.
- Проблемы с успеваемостью.
- Изменение пищевых привычек или же проблемы с аппетитом.

#### **Базовые рекомендации для родителей по «антистресс» воспитанию**

- **В периоды беспокойства** показывайте пример самоконтроля. Не забывайте, что вы — основной пример для вашего ребенка. Именно на

вашем примере он учится, как справляться со стрессовыми ситуациями.

- **Развивайте такие качества, как терпение, спокойствие и способность к самонаблюдению.** Они помогут ребенку легче справляться с трудностями.
- **Делитесь с ребенком проблемами (конечно, в разумных границах) и тем, как вы с ними справляетесь.** Так вы поможете ему реалистично, но в то же время с оптимизмом смотреть на препятствия.
- **Внимательно слушайте.** Если вы уже заметили симптомы стресса, самое время поговорить по душам.
- **Узнайте, что он думает о школе и своих занятиях.**
- **Помните, что каждый ребенок уникален.** Уважайте его особенности и никогда не сравнивайте с другими детьми. Цените его способности и навыки.

Подумайте, ведь вы любите своего ребенка не за то, что он хорошо учится или ведет себя? Так дайте ему это почувствовать!

Кроме того, не ставьте перед ним непосильных задач. Любите его таким, какой он есть, со всеми особенностями и недостатками, и вы никогда не станете причиной его стресса.

Статья составлена по материалам интернет-ресурса.