

«ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА СТРЕСС ...»

Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождает нервное напряжение с первых дней жизни человека. Дети подвержены влиянию негативных эмоций не меньше, чем взрослые. Далеко не все дети подвергаются стрессу в одних и тех же ситуациях и одинаково реагируют на эмоциональное напряжение. Полностью уберечь ребенка от всех трудностей невозможно, однако в силах родителей научить его правильно реагировать на неприятности и справляться с нервным напряжением.

Как проявляется стресс у детей

Основным проявлением стресса у ребенка является резкое изменение его поведения. Некоторые дети могут вести себя как младенцы: начинают сосать палец, мочатся в постель. Дети постарше становятся замкнутыми и молчаливыми, избегают общения со сверстниками и взрослыми. Стрессы могут проявляться в частых перепадах настроения, вспышках детской агрессии, потере контроля над своим поведением. Признаком стресса является судорожный тик: дерганье отдельных мышц, частое глотание, наматывание на палец пряди волос и т. д. На фоне стресса у ребенка может развиваться повышенная утомляемость, тошнота и психосоматические расстройства.

В чем кроются причины детского стресса

Стресс у ребенка является реакцией на нечто новое, с чем малыш в силу отсутствия опыта не может справиться. Механизм детского стресса запускает вторжение в жизнь ребенка чего-то незнакомого и неприятного, что может преследовать его в виде детских страхов или воспоминаний. Причины стрессовых реакций во многом зависят от возраста малыша.

Стресс у дошкольника может вызвать кратковременная или длительная разлука с близкими, адаптация ребенка к детскому саду, посещение парикмахерской или врача, а также другие нарушения привычного уклада жизни.

Симптомы и борьба со стрессом

Если ребенок резко изменил поведение, стал вдруг неузнаваем, капризен без видимых вам причин и это состояние затянулось, скорее всего он находится в стрессе. Наиболее часто у детей до десяти лет появляются в этот момент страхи, агрессия или начинается так называемый регресс.

1. Регресс - это возвращение к формам поведения раннего детства: когда шестилетний мальчик вдруг начинает вести себя как двухлетний, плачет и цепляется за юбку уходящей мамы, а семилетняя девочка просит покормить ее с ложечки и все норовит забраться к маме на колени.

Что делать? Наиболее частая реакция родителей – раздражение, даже гнев: «И тебе не стыдно!» Но это не отклонение, а нормальная форма защиты от какой-то тяжелой, непонятной малышу ситуации. Мешать «регрессировать» ребенку не надо. Ему всего-то и нужно, чтоб его приласкали в этот момент, успокоили. Переждите регресс – он пройдет. Вспомните, может, недавно произошла семейная ссора на глазах у ребенка? Тогда неудивительно, что он снова начал сосать палец.

2. Страхи. Если обычный ребенок превращается вдруг в отчаянного трусишку, значит, он явно находится в стрессе. И вовсе не обязательно, что такое состояние вызвал испуг. Причины могут быть самые разные: семейные катаклизмы, потеря любимой собаки, стресс у матери и т. д. Надо отличать страх как реакцию на стресс от возрастных страхов. Для пяти-восьмилетних детей, к примеру, страхи вполне естественны: обычно дети сами про них говорят, или они всплывают в их играх, рисунках, фантазиях.

Настораживать родителей должно, опять-таки, необычное поведение. Когда ребенок не говорит о страхе, а начинает действовать, как бы пытаясь себя защитить: закрывает двери, все время проверяет, заперт ли замок, всюду включает свет. К дневным тревогам присоединяются ночные кошмары, регулярный плач среди ночи. И все это не проходит, а тянется без конца. В результате ребенок практически «уходит» в свой страх, подчиняет ему всю жизнь. Засыпание превращается в каждодневную муку с обязательными ритуалами: включи свет, задвинь занавеску, посмотри, кто в окне, держи меня за руку, гладь животик и т. д.

Что делать? От затянувшейся фобии нельзя отмахнуться: сама собой она не проходит. Активно вовлекайте ребенка в игру, рисование – оба эти занятия хорошо разряжают. С их же помощью попытайтесь понять и истоки этого страха. Подслушайте незаметно разговоры ребенка с игрушками. Если ничего не удастся сделать самим, придется обратиться за помощью к специалисту.

3. Агрессия. Заметив, что ваш прежде такой покладистый и дружелюбный ребенок ни с того ни с сего стал грубить, отвечать возбужденно и резко, швырять в стенку книжки, замахиваться на окружающих, имейте в виду: это признаки стресса. Главное, тут не запутаться. Одно дело, если ребенок всегда агрессивен – это черты характера. Такой уж он у вас драчун и задира. И другое дело, когда раньше вы такого за ним не замечали, а тут его словно бы подменили.

Что делать? Агрессия, как и страх, не очень хорошее средство справиться с ситуацией (а вызвать агрессию может все что угодно) – хотя бы

потому, что создает ребенку кучу проблем. Кроме того, она легко закрепляется и переносится в дальнейшую жизнь – как способ разрядки.

Сложность в том, что агрессию нельзя запретить (например, наказать ребенка за вспышку ярости) – нельзя же лишать его совершенно естественной формы защиты. Лучше пытаться переводить ее в другие формы. Ну, например, учить ребенка язвить, вместо того чтобы грубить; учить отстаивать свою правоту; анализировать вместе с ним ситуацию, объясняя мотивы обидчиков. Главное, чтобы он усвоил: всегда есть выбор, есть другие способы отреагировать на обиду, боль, несправедливость. Ребенку помладше в ответ на злобную выходку можно сказать: пойдём поиграем, потом порисуем – и он просто переключится. Устройте кукольную драку на худой конец. Ребенку постарше задайте вопрос: «А как еще можно было бы поступить в такой ситуации?» Кстати, гораздо важнее задавать вопросы, чем давать готовые ответы, пусть он сам ищет выходы, иначе ничему не научится.

Современные психологи считают, что, если до десяти лет не научить ребенка справляться с агрессией, потом уже трудно будет что-то исправить.

4. Смена настроения. Наконец, у малышей лет до пяти довольно ярким признаком сильного нервного напряжения является резкая смена ритма жизни: когда утром и днем он сонливый и вялый до удивления, а вечером, перед сном, необычайно возбужден и активен. Лучше всего в таком случае поможет хорошее детское успокоительное – какое, подскажет невропатолог.

5. Психосоматика. Родителей часто сбивают с толку необъяснимые рвоты, расстройства кишечника, сыпь, температура, боли в животе и прочие странности. Это случается на нервной почве – когда ребенок сильно перевозмущается, но быстро проходит.

Как помочь ребенку справиться со стрессом

Давайте выход эмоциям

Ребенок еще не умеет контролировать свои эмоции. Решить проблему накопления негатива помогут откровенные беседы со взрослыми, ведение дневника, какое-либо хобби.

Решайте проблему вместе

Не стесняйтесь обсуждать с ребенком его проблемы, при необходимости обращайтесь за помощью к психологам или тем людям, которые являются авторитетом для малыша.

Компенсируйте эмоциональные нагрузки

Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоциональных напряжений. Ребенок может посещать спортивную секцию

или бассейн, кататься на велосипеде и т. д. Все эти занятия способствуют выработке «гормонов счастья» (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.

Соблюдайте режим

Соблюдение распорядка дня способствует нормализации настроения и поведения ребенка. Питание должно быть сбалансированным, нагрузки – умеренными, а сон – полноценным. Важно не допускать ситуаций, когда ребенок отказывается от еды, сна или отдыха, пропускает школьные занятия.

Прививайте ребенку уверенность в себе

Поддержка и вера в будущее требуется ребенку даже больше, чем взрослому. Расскажите малышу о том, что сложные периоды в жизни всегда сменяются светлыми и радостными.

Помогайте ребенку расслабиться

Справиться со стрессовой ситуацией ребенку может помочь общение с друзьями, поход по магазинам, мультфильмы, компьютерные игры или сеанс массажа. Предложите малышу выбрать одно из этих занятий и научите его обращать внимание не только на негативные, но и на позитивные моменты.

В некоторых ситуациях перечисленных выше мероприятий может оказаться недостаточно, поскольку организм ребенка самостоятельно не справляется с последствиями нервного напряжения, эмоциональных переживаний и переутомления. В таких случаях специалисты рекомендуют принимать лекарственные препараты от стресса для детей. К таким средствам предъявляются повышенные требования, в частности, они должны иметь высокий профиль безопасности, не вызывать зависимости и привыкания.

Нельзя забывать о медикаментозном лечении стресса. Многочисленные положительные рекомендации и отзывы получил препарат «Тенотен детский». Специалисты отмечают следующие преимущества «Тенотена детского»: широкий спектр действия (препарат успокаивает, снимает внешние признаки стресса, способствует улучшению памяти и концентрации внимания)