



## **Как помочь ребенку преодолеть стрессовые ситуации. Автор педагог – психолог Серeda Ирина**

Ежедневно мы сталкиваемся с ситуациями, требующими от нас собранности, хорошей реакции. Это может быть связано с резкой переменой окружающей среды, сменой психо-эмоционального окружения. Резкая перемена в устоявшемся укладе жизни человека вызывает стресс.

В наше непростое время дети так же как и взрослые подвергаются стрессу в повседневной жизни. С первой стрессовой ситуацией ребенок встречается во время родов. В этот период он переходит из одной среды жизни в другую. Дальше - больше! Различные ситуации перемен в окружающей обстановке и отношениях такие как: разлуки с мамой при посещении детского сада, а далее школы, появление младшего брата или сестры, переезд, смена школы, развод родителей, повторный брак родителей и т.п.

Стрессом может быть не только печальные события, но и радостные. При этом небольшой стресс приводит к незначительным перестройкам в организме ребенка, помогающим справиться с переменой окружающей среды. Такие перемены в организме временные, и после нормализации окружающей обстановки ребенка, организм опять перестраивается на повседневную работу.

Не будем забывать, что на каждого человека стресс действует по-разному: одного могут травмировать, другого оставить равнодушным. Например, тройка, полученная на экзамене, выступление перед большой аудиторией для одного человека - огромное напряжение, а для другого же это станет поводом для подъема энергии.

### **Как распознать избыточное психическое напряжение у ребенка?**

Ребенок не всегда понимает и может выразить то, что с ним происходит.

- Симптомы избыточного стресса у детей примерно те же, что и у взрослых. Это снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, головные и другие боли неясного происхождения. Повышенная раздражительность или постоянная подавленность, вспышки беспричинного гнева. Может нарушиться сон, проявляются незамеченные раньше страхи.
- Если у ребенка и раньше отмечались невротические явления (запинки в речи, энурез, тики и т. д.), под действием стрессовой ситуации они могут усилиться.
- Иногда спокойный до этого ребенок сигнализирует о накопившемся напряжении агрессивным поведением - может драться, отбирать у других детей игрушки. Или плачет чаще обычного и без видимых причин.
- Есть и другие, более специфические симптомы. Некоторые дети, как и взрослые, в стрессовой ситуации могут отказываться от еды. Или, наоборот, успокаивают себя, поглощая непрерывно еду, сладкое и т. д. Детское воровство иногда тоже результат стресса - например, неблагополучия в семье.



### **Как родители могут помочь своему ребенку справиться со стрессом?**

Часто родители при стрессе думают, что достаточно успокоить малыша за счет снижения самого события: «Не волнуйся, это такая ерунда...!» или «Не обращай внимания! Возьми себя в руки!» «Ты же мужик, а мужики не плачут!» Этим мы вряд ли поможем справиться со сложной и эмоционально важной для ребенка ситуацией. Кому то из взрослых, но не детей, данные высказывания возможно помогут справиться с ситуацией, а кто-то заведется еще больше!

Прежде чем начать применять меры по оказанию ребенку помощи в сложной ситуации, родителям нужно прежде всего задать самому себе следующие вопросы:

- Что произошло?
- Кто участник ситуации?
- Как это переживает каждый участник ситуации, в том числе и родитель? Что за эмоции каждый испытывает? (гнев, страх, печаль, обиду.)
- Каковы были первоначальные намерения участников?
- Что в этой ситуации хочет каждый участник сделать и как можно конструктивно решить эту ситуацию для ее участников?

Данные вопросы научат и вас анализировать стрессовую ситуацию и правильно строить коммуникацию ребенка, оказывая ему поддержку.

Очень важно научиться смотреть на ситуацию глазами ребенка: что в данной ситуации важно было для него? Что он сейчас переживает? Какая эмоция возникла? Дать ребенку возможность «выплеснуть» свои переживания наружу, при этом не противопоставляя себя ребенку. Ведь самое главное в стрессовой ситуации быть внимательным к своему ребенку, замечать первые признаки стресса, осознавать различие реакций ребенка и свои реакции на различные жизненные события.

Научиться говорить о своих чувствах без укора и обиды бывает не так просто для некоторых родителей. Обвинения родителей могут только усугубить ситуацию и отдалить вас и ребенка друг от друга надолго. Постарайтесь найти такие аргументы, которые помогли бы ребенку понять Вашу позицию и Ваши цели.

Сравните: «Боже! Что за бардак кругом ты устроил! Я только все прибрала!» А ребенок в это время хотел поделиться с вами своим «шедевром». Возможны обида со стороны ребенка и мысли: «мама не может меня терпеть. Она меня не любит» или он разозлится: «Вечно она ворчит и только мешает!» Лучше будет сказать как важна для вас чистота и порядок и возможно совместное обсуждение как ему вместе с вами все исправить. Доверьтесь своему ребенку как сотруднику и партнеру.

Избегайте оценочных суждений: «глупый, грубиян, лентяй, хороший, красивый, умница» в общении с детьми. Замените оценочное высказывание на описание увиденного : «Я вижу разбросанные вещи, похоже в нашем доме опять поселился беспорядок. Возможно эта корзина для белья поможет тебе с ним справиться!» Замечайте и поддерживайте ребенка во всех его начинаниях, контекстах и отношениях, имеющихся в стрессовых ситуациях.

Хочется посоветовать родителям научиться отделять собственные чувства по поводу случившегося и по поводу ребенка от эмоций ребенка. Каждый из вас переживает случившееся по-своему. Порой помогает понять что с нами происходит следующие вопросы: откуда у меня эта реакция? Что ее вызвало? Какие мои убеждения мешают мне понять событие? Например, ребенок испугался. Вам захотелось его прижать или наоборот вы разозлились. Ваше убеждение, что «бояться - это плохо!» может спровоцировать вашу реакцию. Возможно кто-то в детстве вам

запрещал бояться. Разве это помогло вам научиться преодолевать страх? Возможно вы и сейчас продолжаете бояться, но еще и научились игнорировать свои чувства и это теперь вызывает у вас раздражение. Внимание к своим чувствам и чувствам своего ребенка поможет вам научиться лучше понимать что происходит и находить правильное решение в различных ситуациях.

Дети не всегда могут, а маленькие и не умеют понять что они чувствуют, какие эмоции они испытывают в тот или иной момент. Важно знакомить детей с эмоциями на их собственном опыте. Можно сказать так: «Кажется ты злишься?» или «Похоже тебя это сильно расстроило». Когда ребенок научится понимать свои чувства, ему будет необходима помощь в умении ориентироваться в чувствах других людей. Рассказывайте детям о том что радует, расстраивает, раздражает Вас. Если Вы будете сообщать ребенку о том, какие чувства у других вызывают его действия и почему это возникает, это поможет ему понимать, что происходит и научит вносить коррективы в свое поведение. Сообщая детям о своих чувствах, не забывайте учитывать их ответные реакции. Но хотелось предупредить, что не стоит надеется на то, что маленький ребенок сможет сразу же оценить по достоинству все ваши аргументы и с удовольствием согласится с ними. Достаточно того, что он услышал, что его потребности услышаны. Далее можно приступить к обсуждению плана действия.

Порой сложности у нас возникают не в результате воздействия внешних факторов, а из-за определенного негативного отношения к ним. При таком подходе профилактикой деструктивных реакций на стресс будет комплексная подготовка

Научите ребенка доступным способом снимать избыточное напряжение. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.



**В каких случаях ребенку может потребоваться профессиональная помощь (психотерапевта или психиатра)**

Если дети не могут или не хотят обсуждать свои стрессовые проблемы, начинайте говорить о себе и своих проблемах. Это продемонстрирует ребенку, что вы готовы решать сложные вопросы и с вами можно будет поговорить, когда он созреет для такого разговора. Если ребенок проявляет симптомы стресса, но в течение длительного времени категорически отказывается говорить с вами, не тяните время и обратитесь к детскому психологу или психотерапевту.

Большинство родителей вполне способно самостоятельно справиться со стрессом у детей, но если ситуация вышла из-под контроля, изменения в поведении сохраняются, и, несмотря на все усилия, вызывают серьезные проблемы у ребенка, без профессиональной помощи вам просто не обойтись.

- если ребенок полностью не способен управлять своим поведением в течение длительного времени;
- если вы наблюдаете у него полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- отказ от еды, бессонница в течение длительного времени, галлюцинации;
- слишком затянувшееся острое переживание горя, сильные страхи.

Источники:

«Как предупредить негативные последствия стресса у детей» Е.Ю.Петрова, Е.В.Самсонова –  
М.: Издательский центр «Академия»

Интернет статьи

<http://www.psyrazv.susu.ac.ru/>

« Дети и стресс» Врача педиатра Литашов М.В.

«Особенности стресса у детей» автор Тамара Вовк

.