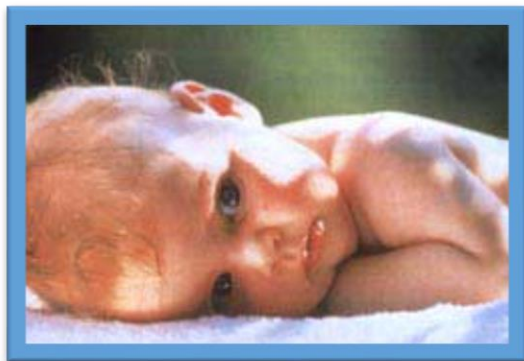


Стресс в детском возрасте

Что такое стресс?

Если говорить обыденным языком стресс - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.



Причины стресса у детей

Как правило, необходимость *разлучаться с близкими людьми*, начиная от *похода в детский сад* и заканчивая самостоятельным *посещением туалета*, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - *телевизионные программы*. Часто неизбежные стрессы связаны с *посещением врача или парикмахера, больницей*.

Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей.

Распространенная причина стресса – это *развод родителей*. Мир малыша состоит из двух половинок: маминной и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой.

Стресс вызывается *также различного вида катастрофами, травмами*, и т.д. У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные **"зоны психической чувствительности"**, которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Родителям, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое? Психолог Людмила Ступакова предлагает несколько отправных точек.

Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

Интенсивность. Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Отклонение от нормы. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит, поэтому психологи создали специальный путеводитель по симптомам, возможным причинам и способам преодоления детских стрессов.

Грудные дети и дети в возрасте до двух лет: повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение общей картины сна.

Причины стресса: как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями.

Помощь: снятию стресса у грудных детей, начиная с пятимесячного возраста, лучше всего способствуют игры, особенно прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом. Уходя, оставляйте рядом с ребенком его любимые игрушки. И конечно же будьте с ним внимательнее, добрее, ласковее и заботливее. Помните, что депрессия или агрессия родителей негативным образом сказывается даже на самых маленьких детях.

От двух до пяти: поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.

Помощь: детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице. Ведущие американские психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. С ними полностью согласны и наши российские врачи и педагоги. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, спрашивают они. Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью о том, о сем, брать их на руки, обнимать.

От пяти до десяти: необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от

прогулок с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

Причины стресса: как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой. Издевательства и оскорбления в школе стоят на первом месте в списке причин детского стресса. Однако вы будете удивлены, узнав, что вовсе не всегда наши мальчики и девочки запуганы сверстниками. Главный "возбудитель" стресса у школьников - учителя. Их боится и ненавидит каждый десятый ребенок. Причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и конечно же смерть домашнего питомца.

Помощь: во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки или похода в кино, когда ребенок находится далеко от других членов семьи и, возможно, являющейся причиной стресса домашней обстановки. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть ее, которая не приведет к дополнительной травме. И конечно же ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.

Не стоит забывать и о традиционных детских страхах. Они, по мнению психологов, также могут стать причиной стресса. Речь прежде всего идет об инстинктивной боязни ребенка остаться одному. Стремление всегда быть со своей семьей заложено природой в подсознании каждого ребенка. Не нужно пугать сына тем, что вы отдадите его "вон тому дяде" или говорить дочке, что сдадите ее в детдом, если она не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. При определенных обстоятельствах они способны вызвать глубокий стресс у малолетних мальчиков и девочек. Последствия этого стресса нередко могут отравить всю их последующую жизнь.

Хуже всего, предупреждают ученые, что, единожды попав под влияние стресса, мы потом становимся все более уязвимыми для новых его атак. Отсюда вывод: родители должны сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией для их чада наступило как можно позже. И уж коль в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то мы должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим. Счастливое детство - это самое главное наследство, которое мы оставляем своему ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти

положительные эмоции и уверенность в себе могут оказаться не менее важными, чем семейный капитал.

Симптомы стресса у старшего подросткового возраста, практически ни чем не отличаются от симптомов взрослого человека. Вот косвенные признаки наличия стресса:

1. Одиночество.

Ребенок чувствует, что удаляется от семьи и друзей, или же у него возникает стойкое впечатление, что "он затерялся в толпе".

2. Чувство неуверенности в себе.

Вдруг начинает ощущать себя как-то неловко в обществе людей, с которыми у него раньше были прекрасные отношения. Ему кажется, что они поглядывают на него не вполне доброжелательно или даже осуждающе.

3. Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.

Легко забывает содержание недавних разговоров, силится вспомнить, что еще нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Находимся как будто в полусне: смысл происходящего плохо до него доходит.

4. Нежелание общаться с людьми.

Пропадает интерес к людям. Когда они проявляют интерес к его персоне, его это раздражает. Когда звонит телефон, думает, брать ли трубку.

5. Усталость и расстройства сна.

Постоянно чувствует себя выжатыми как лимон, и тем не менее ему часто трудно заснуть.

6. Колебание настроения.

Настроение неустойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Ему хочется плакать. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса.

7. Раздражительность и вспыльчивость.

Теряет самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу способен выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречает в штыки. Порой без всякого повода "лезет в бутылку".

8. Беспокойство.

Ему не сидится на месте: ерзает, что-то перекладывает или теребит. То и дело его подмывает встать и куда-то пойти.

9. Бурная активность.

Нередко испытывая томительное внутреннее беспокойство, подросток с головой окунается в деятельность, как бы пытаясь забыться. Но стресс может проявлять себя и противоположным образом: он упорно уклоняется от насущных дел.

10. Навязчивые действия.

Переедание, злоупотребление алкоголем, чрезмерное курение – все это может быть вызвано стрессом. У девушек это порой принимает форму бесконечного хождения по магазинам и покупки все новых и новых тряпок. Застревание на своих привычках, оказываются неспособными порвать с ними, изменить образ жизни.

11. Плохой аппетит.

12. Боязнь тишины.

Ему неприятно, когда окружает тишина. Поэтому он или непрерывно говорит, или, оставаясь в помещении один, обязательно включает радио или телевизор. Однако может иметь место и прямо противоположное явление: он болезненно реагирует на любой шум.

13. Подчеркнутое внимание к своей внешности.

Когда подростки слишком заботятся о своей внешности, садятся на строгую диету или усердно занимаются физическими упражнениями, чтобы только сбросить вес, это тоже может быть вызвано стрессом.

Необходимая помощь.

Психологическая помощь необходимо начинать с самого первого дня, как только ребенок отойдет от первичного шока. Многие дети переносят стресс настолько тяжело, что замыкаются в себе, отгораживаются от окружающих. Необходимо их разговорить, заставить так или иначе рассказать о том, что произошло.

Даже если ребенок не хочет общаться, можно спросить: "О чем ты хочешь поговорить?". Ведь на самом деле малышу хочется высказаться, поделиться с кем-нибудь. Только он боится или не умеет. И начинается разговор на посторонние темы, а потом удается повернуть на то, что было. Иногда помогают очень простые вопросы: а когда тебе стало страшно? А что бы случилось, если бы ты остановился? А что тебе нужно было сделать в этой ситуации? Иногда такие вопросы могут травмировать, но чаще наоборот. Чем больше он говорит о своем потрясении, тем быстрее страшное воспоминание стирается. Оно бледнеет, теряет свою эмоциональную окраску. Есть и такой способ, он называется "психодрама": мы с ребенком проигрываем то, что произошло, но по-другому, чем это было в реальности. Мы представляем стрессовую ситуацию, но в ней все режиссируем иначе, с другим результатом. В особо тяжелых случаях следует обращаться к психологу.

Самое главное, когда ребенок находится в стрессе, родители не должны предъявлять ему непосильных требований. Нельзя говорить: "встряхнись, возьми себя в руки, ты обязан быть сильным". Все это приводит к тому, что ребенок чувствует себя виноватым. Ему кажется: он провинился, потому что попал в такую ситуацию. Важно разрушить это убеждение и дать малышу понять: он имеет право на ошибку. Конечно, нужно следить, чтобы у маленького пострадавшего не возникло соблазна манипулировать родителями в качестве компенсации. И тем не менее он должен знать, что родители любят его, что бы с ним не случилось. Это очень помогает в работе, и дети, как правило, быстро приходят в норму.

Скажите: "Я знаю, что у тебя возникли трудности с друзьями, но я не сомневаюсь, что ты сумеешь все уладить. Если я понадоблюсь тебе, я всегда буду здесь". Расскажите им о своих воспоминаниях. Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, и объясните как вы справились со стрессом. Расскажите ребенку истории о своем детстве, о том, что

причиняло вам боль и что вас смущало. Это сделает нормальными его собственные переживания.

Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом. Ничто не действует так хорошо, как демонстрация метода своего собственного управления. Хочется обратить еще раз ваше внимание на механизм стресса. Это всегда противостояние внутреннего и неожиданно нового, которое насильно навязывается. Но человеческий опыт подсказывает: если вы искренне протягиваете руку помощи ребенку, демонстрируете ему свою настоящую любовь, то любой стресс сглаживается.

А так как порядка 80% стрессов у детей проистекает из семьи, то стоит проанализировать выбранную вами систему воспитания на предмет наличия в ней любви.