

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СТРЕССА И ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ

Стресс – это естественная физиологическая реакция, которая сопровождается нервное напряжение с первых дней жизни человека. Малыши подвержены влиянию негативных эмоций не меньше, чем взрослые. Стрессовое состояние может быть связано с первыми самостоятельными шагами, поступлением в первый класс, половым созреванием и многим другим. 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 малыша 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 малыши 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.

У новорожденных и детей до 2 лет. У новорожденного или маленького ребенка стрессовое состояние может спровоцировать болезнь или разлука с мамой (или другими близкими). Малыш чутко реагирует на переживания взрослых и может «заразиться» их стрессом.

У детей от 2 до 5 лет. 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.

У детей младшего школьного возраста. У ребенка в возрасте до 10 лет причинами стресса могут стать неудачи в учебе, сложные отношения с одноклассниками и учителями. Еще одной причиной может быть внутренний конфликт, когда малыш винит себя за совершение проступка.

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.