



Стрессовые события в жизни ребенка: профилактика и приемы снижения стрессовых нагрузок



Стрессовые события в жизни ребенка: профилактика и приемы снижения стрессовых нагрузок

У РЕБЕНКА ЖИЗНЬ НЕ САХАР.

Взрослым следует помнить, что малыши попадают в стрессовые ситуации гораздо чаще, чем их папы и мамы.

Если дядь и тетя попросить подобрать эпитеты к слову «детство», то они среди прочих, обязательно скажут: «золотое», «беззаботное», «веселое». Взрослые не верят в то, что стрессов в жизни маленького человека чуть ли не больше, чем у родителей, и не всегда вовремя спешат ему на помощь.

Как понять, что у вашего малыша нервное перенапряжение и облегчить его переживания?

ЭТОТ ВРАЖДЕБНЫЙ МИР.

Однако задумайтесь: каждое событие, которое взрослому давно знакомо и осмысленно, ребенок когда-то переживает впервые. Выбитый из привычной колеи, он испытывает огромные эмоциональные перегрузки.



Вот только некоторые из ситуаций, приводящие к сильному стрессу у ребенка:

- любые значительные, но естественные перемены в жизни: поступление в детский сад, школу, рождение брата или сестры, переезд, смена школы, развод родителей, повторный брак родителей;
- жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, отрывом от семьи, болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение

стоматолога, другие лечебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.)

- ситуации, связанные с взрослением: менструации у девочек, поллюции у мальчиков, изменение пропорций тела, первая влюбленность;

- интенсивные умственные и физические нагрузки: экзамены, тесты, контрольные, вызовы к доске, учеба в школе, спортивные состязания, загруженность внешкольной работой;

- неблагоприятная обстановка в семье, нелады между родителями, нарушенные отношения самого ребенка с родителями, напряженные отношения с одноклассниками, конфликты с учителями;

- ситуации, связанные со смертью, утратой: волнует ребенка любая смерть – от гибели, сбитой машиной, кошки до смерти близкого человека.

ЧЕТЫРЕ ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛА.

Не всякий малыш готов рассказать родителям, что его беспокоит. Возможно, он испытывает страх перед взрослыми, не может описать свое стрессовое состояние. Иногда в «закрытости» чада виноваты и сами родители, которые уделяют ему слишком мало внимания. Но как же тогда понять, что ребенок испытывает стресс? Медики и психологи говорят, что подобное состояние у ребенка можно определить по четырем «звоночкам».

Первый звоночек:

Прилив сил, повышение умственной и физической активности. Ребенок активнее и подвижнее, чем обычно, пытается уйти от беспокойства во внешний мир – в этот период он очень общителен, мелет без умолку, вызывая иногда гнев родителей: «Сколько можно болтать!» От перевозбуждения ребенок иногда не может уснуть, не высыпается.

Второй звоночек:

Активные отрицательные эмоции.

В этой стадии возможны раздражительность, гнев и даже агрессия. Сильные эмоции позволяют ребенку разрядиться. Даже послушный ребенок дерзит родителям, отказывается идти в садик, школу, делать уроки. Родители, как правило, очень жестко пресекают все это, считая, что ребенок «совсем от рук отбился».

Третий звоночек:

Пассивные отрицательные эмоции. На этой стадии ребенок устает сопротивляться, «выступать». Стресс переходит в хроническую стадию дистресс. Ребенок перестает интересоваться жизнью, его не радуют развлечения, общение с друзьями, он забрасывает учебу, прогуливает уроки и внешкольные занятия.

Четвертый звоночек:

Бесконечные болезни. Стресс переходит в «соматическую» (телесную) стадию, подтачивая иммунитет.

К ребенку, как будто, прилипают все возможные болезни – ни одна эпидемия гриппа, ни одна простуда, ангина не обходят его стороной. Если стресс у ребенка очень глубок, то это грозит даже более серьезными заболеваниями, в том числе онкологическими.

ДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМЫ НА ВСЕХ.

Так что не спешите ругать ребенка за двойку, прогулы, беспричинную активность или плаксивость. Скорее всего, ваше чадо испытывает в этот момент сильнейшее эмоциональное потрясение, справиться с которым не в силах. И только от вашей мудрости и понимания проблемы зависит, перейдет ли стресс в хроническую стадию или благополучно разрешится. Чтобы помочь ребенку

успешно победить стресс, требуются время и терпение. Вот некоторые приемы, которые могут оказаться полезными.

ПУСТЬ ВЫГОВОРИТСЯ.

Выберите несколько минут перед отходом ко сну и предоставьте ребенку возможность рассказать о том, что его беспокоит. И вам не нужно самим поддерживать этот разговор. Сидите и молчите, просто слушайте, что говорит ребенок – пусть даже его мысли будут бессвязными и неопределенными. Таким образом, вы не только наладите контакт с ребенком, но и выступите в роли психотерапевта.



ПРЕДУПРЕДИТЕ СТРЕСС.

«Кто предупрежден, тот вооружен», - гласит пословица. Прежде чем «поместить» ребенка в стрессовую ситуацию, расскажите ему об этом. Например, еще до начала занятий сходите с ним в его будущую школу, до рождения братика или сестрички рассказывайте о том, кто там у вас в животе; говорите с подростками о предстоящих физиологических изменениях в их организме.

НЕ ТРЕБУЙТЕ НЕВОЗМОЖНОГО.

Очень часто родители хотят видеть свое чадо самым лучшим – в учебе, в спорте, играх и стараются побольше нагрузить его уроками, тренировками, внешкольными занятиями. А ведь одним из главных факторов, вызывающих стресс в жизни маленького человека, могут быть ожидания родителей. Снизьте планку требований, чтобы облегчить состояние ребенка.

РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ.



Ребенок легче будет переносить стресс, если узнает, что и вы когда-то оказывались в подобной ситуации. И – наоборот – если вы будете рассказывать лишь о своем послушании, адекватных реакциях, стрессоустойчивости в

детстве, ребенок будет думать о собственной ущербности, и это обернется для него еще большим потрясением.

ПОПРОБУЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ ВООБРАЖЕНИЕ.

Детей школьного возраста можно научить пользоваться воображением для расслабления. Пусть ребенок сядет или ляжет на удобное место. Затем попросите его закрыть глаза, глубоко и ритмично дышать, воображая, что он находится в спокойном и мирном окружении. Желательно обучить детей пользоваться «секретным ключом», к которому они могут прибегнуть позднее, когда начинают ощущать стресс. Один восьмилетний мальчик носил на бейсболке изображение кота Гарфилда, и этот ключ напоминал ему, что нужно сохранять спокойствие.

УКРЕПИТЕ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ.

Люди, уверенные в себе, смотрят на стрессовые ситуации не как на трудность, а как на брошенный им вызов. Помогите своему ребенку обнаружить в себе что-нибудь, что заставит его уважать себя. Поощряйте, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успехов.

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ.

Чувство безграничной любви родителей к своему ребенку может защитить его от самых трудных жизненных стрессов. Детям нужно знать, что родители их любят, вне зависимости от того, насколько успешны они в учебе или на спортивной площадке. Фразы: «Ты молодец», «Что бы ни случилось, я люблю тебя», «Ты нужен мне, какие бы оценки ты не приносил из школы», и т.п. способны значительно снизить стрессовое состояние у ребенка.

