

Как помочь ребёнку преодолеть стресс?

Стресс – это состояние повышенного напряжения. Для взрослых людей стресс, не превышающий адаптационный ресурс организма, переносим. В отличие от детей, на которых он влияет разрушительно.

Как заметить стресс у детей в разном возрасте?

- ▶ **От 0 до 2-х лет:** ребенок раздражителен, плачет, отказывается от еды, ухудшается сон.
- ▶ **Стресс у дошкольников:** изменение в поведении (спокойный ребенок вдруг становится вспыльчивым), регрессия (вдруг начинает сосать пустышку, от которой давно отказался, проситься на ручки). Могут появиться страхи, плаксивость, возникают или усиливаются дефекты речи.

Что может вызвать стресс у ребенка?

- ▶ изменение привычного уклада жизни (переезд, развод родителей, утрата)
- ▶ новые условия, к которым нужно привыкнуть и адаптироваться (детский сад, школа)
- ▶ неограниченное использование гаджетов
- ▶ конфликты
- ▶ внезапная пугающая ситуация
- ▶ неблагоприятная атмосфера в семье
- ▶ жестокость по отношению к ребенку
- ▶ отсутствие контакта с родителями, эмоциональное отвержение ребенка (игнорирование)
- ▶ тактильная депривация (отсутствие объятий, отказ от них) или физические наказания
- ▶ разлука с семьей или с одним из родителей
- ▶ агрессивное поведение взрослых
- ▶ критика, обвинения, обесценивание, высмеивание и т.д.
- ▶ буллинг (травля со стороны сверстников или других лиц)
- ▶ и тому подобное.

Чем родитель может помочь ребенку?

- ▶ **Внимательно относиться к своему ребенку, замечая изменения.**
- ▶ **Спросить ребенка, беспокоит ли его что-то.** Если между вами есть доверительные отношения и возраст ребенка позволяет, то, вполне возможно, Вам поведают о «глобальных» детских проблемах от первого лица. Очень важно не обесценивать сказанное ребенком, не стыдить, не запугивать. Не рекомендуется выражать недоверие, иначе в следующий раз тайны ребенка узнают друзья, тети и дяди, посторонние люди, но только не Вы.
- ▶ **Обратите внимание на игры ребенка.** Не рассказывает ли ребенок о своих

горестях плюшевому медведю? Не стоит ли в углу любимая кукла после того, как ее отчитали Вашими недавними фразами в адрес дитя? Просто понаблюдайте.

▶ **Если Вы узнали о первоисточнике стресса, необходимо его устранить.** Например, исключить из гостей навязчивую соседку, после общения, с которой ребенок плачет. Даже если эта тетя кажется Вам очень хорошей, ведь она так хвалит ребенка и изо всех сил улыбается.

▶ **Арт-терапия.** Творчество прекрасно подходит для проживания чувств. Рисунок, лепка из мягкого пластилина, сказкотерапия, прослушивание классической музыки, танцы и другие способы можно использовать для преодоления незначительного стресса и проживания неприятных ситуаций.

Внимание! Если Вы заметили следующие симптомы:

- несвойственное ранее агрессивное поведение или замкнутость
- навязчивые действия или тики
- недержание мочи (энурез)
- заикание (после внезапной пугающей стрессовой ситуации)
- расстройства пищевого поведения
- затруднения при концентрации внимания в процессе занятий, ухудшение усвоения знаний и т.п.

Обратитесь к специалистам: педиатру, детскому психиатру, психологу!

Именно они будут Вам помогать в устранении нежелательных последствий.

Помощь при стрессе ребенка должна быть комплексной.

Составила: педагог-психолог: Бабюк Н.В.