

## Статья «Стрессы в жизни современного ребенка и способы их преодоления»

Слово «*стресс*» пришло из английского языка и в переводе означает «*нажим, давление, напряжение*».

**Стресс – это общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.**

Стресс—это естественная физиологическая реакция, которая сопровождает нервное напряжение с первых дней жизни человека.

Малыши подвержены влиянию негативных эмоций не меньше взрослых.

Приходит время, когда дети учатся адаптироваться в обществе. Первые столкновения с ним могут спровоцировать у дошкольников стресс. До этого момента обычно малыша окружают лишь родные люди. Они пребывают в атмосфере обожания и восхищения. В 2-3 года общения ребенка резко расширяется, он начинает посещать детское учреждение.

При поступлении в детский сад все дети переживают адаптационный стресс. Многие из них находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. В этот период дети становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными.

***Поводом для этого становится:***

- отсутствие рядом родителей;
- отсутствие опыта коммуникации с другими детьми;
- вынужденное пребывание в окружении всего чужого (людей, обстановки);
- новые требования к поведению (соблюдение режима);
- конфликтные ситуации со сверстниками или воспитателями.

Стресс дошкольников является защитной реакцией организма ребенка. Он возникает в тех случаях, когда дети сталкиваются с неизвестным и новым. Оно вторгается в их уютную жизнь. У них совершенно нет никакого опыта, который бы помог справиться с ситуацией. Дошкольнику тяжело побороть стресс без родителей или вмешательства профессионала.

Каждый взрослый, воспитывающий ребенка, должен знать

***основные признаки возникновения у него стрессового состояния:***

- Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
- Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

- Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
- Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.
- Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
- Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
- Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
- Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
- Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

***Стресс детей может иметь следующие последствия:***

- Если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинить боль себе и окружающим;
- Если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребенка и проблемы с психикой.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается

управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль.

Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. "Я боюсь, не умею, не буду", - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда "глухие и слепые" родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда страх.

В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

Часто бывает так, что признаки стрессового состояния взрослые замечают, а вот определить их причину затрудняются. В этом случае разумно обратиться за советом к квалифицированному специалисту.

***Стрессовое воздействие на детей в образовательном учреждении  
могут оказывать:***

- нерациональный режим жизнедеятельности,
- дефицит свободы движений,
- недостаточность пребывания на свежем воздухе,
- нерациональное питание и плохая его организация,
- неправильная организация сна и отдыха детей,
- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,
- необоснованное ограничение свободы детей,
- интеллектуальные и физические перегрузки.

Причинами возникновения стресса вне детского учреждения могут быть неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а

также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

### ***Общие причины стресса детей:***

- развод родителей;
- расставание с дорогими людьми;
- смерть близкого человека;
- катастрофы, травмы;
- детские страхи;
- применение насилия;
- появление нового ребенка в семье;
- переезд;
- гибель домашнего животного.

### ***Методы борьбы со стрессом:***

- обязательные ежедневные прогулки;
- хорошее питание;
- соблюдение режима дня;
- общение с родственниками и друзьями;
- физические нагрузки;
- обращение к психологу;
- расслабление при помощи прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещение развлекательных центров и кафе, массажа.
- Антистрессовая игрушка, которую ребёнок может сжимать, растягивать, стучать по ней, тем самым выплеснуть свои негативные эмоции.

Положительное воздействие на преодоление стресса у детей оказывают игры с водой, песком, прослушивание музыки, использование уголков уединения, где ребенок может побыть один, расслабиться. Ну и конечно же внимание, забота и доброжелательность окружающих взрослых.