

## Как распознать, что ребенок испытывает стресс

Подготовила педагог-психолог:

**Канищева М.А.**

Стресс – это защитная реакция организма на неблагоприятные факторы. Дети подвержены стрессам сильнее, чем взрослые, из-за неокрепшей нервной системы, впечатлительности, уязвимости и еще не сформировавшегося навыка самоподдержки.

Детский стресс обычно возникает, как реакция на новую для ребенка ситуацию, если он сталкивается с чем-то непривычным, тем, чему пока не может противостоять.

### **Причины могут быть самые разные:**

1. Трудности и напряженные отношения в семье.
2. Несчастные случаи и травмы,
3. Появление в семье младшего ребенка.
4. Переезд, переход в новое образовательное учреждение.
5. Чрезмерные нагрузки в учебных учреждениях,
6. Расставание с близкими,
7. Потеря домашнего питомца и т.д.

Очень важно вовремя распознать стресс у ребенка. Если ребенок долго находится в состоянии стресса это может пагубно отражаться и на его здоровье, и на его социальной жизни, да и в целом качество жизни серьезно снизится.

На наличие эмоционального психологического стресса детского организма указывают следующие **признаки:**

1. Вегетативная неустойчивость – легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, «комочек в горле», «каша во рту», колебание артериального давления преимущественно в сторону его понижения, повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления.

2. Эмоциональная неустойчивость – легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи.

3. Нарушение обмена веществ, нейродермит, плохой аппетит, снижение массы тела, болезненно заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда.

4. Нарушение сна трудности с засыпанием, чуткий с пробуждением или очень глубокий сон, плохое самочувствие утром после пробуждения.

5. Психомоторные нарушения в виде заикания, ночного и дневного недержания мочи (энурез), нервных тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивание мышц лица), мигание, наморщивание лба, шмыганье носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц - звуки типа «Кх», покашливание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь.

6. Частые простудные заболевания, особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием нервных, стрессовых факторов.

Такие нарушения могут не осознаваться и не замечаться детьми, и очень часто зависят от времени года, утомления, нервного напряжения.

В тяжелых случаях под действием стресса возникают различные тревожные расстройства, которые могут серьезно попортить жизнь.

Все указанные признаки могут усиливаться или проявляться в трудные моменты жизни ребенка, к которым относятся острая или длительная психотравмирующая ситуация, эмоциональная холодность или чрезмерная опека значимых взрослых. В такие, порой очень непростые периоды своей жизни ребенок требует очень чуткого и душевно тонкого к себе отношения со стороны родных и близких, а иногда участия специалистов.

**Следующие рекомендации могут быть полезны, если у ребенка есть признаки стресса:**

1. Обратите внимание на режим дня ребенка и обеспечьте полноценное и регулярное питание. Исключите фастфуд и перекусы вместо основного приема пищи.

2. Добавьте в режим дня физические нагрузки и упражнения для мышечной релаксации.

3. Проявляйте интерес к занятиям ребенка и беседуйте с ним об этом.

4. Попросите других членов семьи быть внимательными к ребенку.

5. Обеспечьте удобное и комфортное место для занятий.

6. Не оказывайте давление! Будьте терпимы.

7. Помогите ребенку расслабиться и отвлеките его посещением кафе, парка развлечений, приятной прогулкой или игрой.

Родителям стоит приглядываться и к играм ребенка, особенно тогда, когда тот увлечен и не предполагает, что за ним наблюдают. Общение детей с игрушками, разговоры с ними и сценки, которые разыгрываются во время игры, способны о многом сказать внимательным зрителям. Так вы сможете лучше понять, что происходит с ребенком.

Таким образом, от родителей требуется пересмотреть некоторые свои принципы воспитания сына или дочери, сделать эти принципы более действенными и может быть менее «заметными» для детского восприятия. В некоторых моментах целесообразно перестроить свое эмоциональное взаимодействие со своим ребенком, вспомнить, может быть, переживания своего детства для того, чтобы позволить ребенку с меньшим напряжением адаптироваться к окружающему миру и сложным ситуациям.

При появлении признаков стресса у ребенка важно вовремя выяснить причину и устранить ее, помочь ребенку справиться с травмой и нагрузкой на психику, а также скорректировать тип воспитания или детско-родительские отношения, если данные факторы привели к возникновению психоэмоциональных трудностей.

Надеюсь, что данная информация была полезна для Вас!