

Консультация для родителей

«Ребенок и стресс»

**Подготовила:
Воспитатель Ивлева Н.А.**

Удивительно, но еще два десятилетия назад понятия «детский стресс» не существовало. Увы, последние исследования доказали, что малыши, также как и их родители, страдают от страхов, избыточных нагрузок и непосильного психологического давления. В итоге, каждый третий ребенок испытывает стресс.

Причины могут быть самые разные: развод родителей, болезнь близкого родственника, стресс у кого-то из домашних, сложности с учебой, насмешки одноклассников, перевод в другую школу, пропажа дорогих сердцу вещей.

Но, конечно, самый сильный – это школьный стресс. Психика ребенка подвергается атаке со всех сторон. Современные дети – настоящие труженики. Родители заставляют любимое чадо штудировать учебники, записывают его в спортивные секции, художественные классы и музыкальные школы и в итоге просто «загоняют» ребенка, требуя, чтобы тот «соответствовал» постоянно изменяющемуся миру. Сколько же за этим детских страданий и слез!

Уже в младшей школе дети начинают видеть, что кто-то умнее, кто-то сильнее, кто-то красивее, а кто-то богаче их – такие открытия нещадно бьют по психике. А уж издевательства и оскорбления, эти «обязательные школьные предметы», устойчиво занимают первые позиции в списке причин детского стресса.

Ребенок постоянно дрожит от страха: вдруг он ответит неправильно, вдруг услышит насмешку учителя или издевку одноклассников, вдруг не оправдает надежд родителей? По словам психологов, эти состояния опасны, поскольку их последствия сложно предсказать.

Необходимо признать, небольшое количество стресса может быть даже полезным. Случайные выбросы в кровь кортизола и адреналина, элементов, вырабатываемых организмом в ответ на стресс, могут дать ребенку дополнительный толчок для преодоления каких-либо физических или умственных барьеров. Здоровому организму стресс повредить не может. В малых дозах он даже полезен.

Тем не менее, частые и продолжительные стрессы накладывают отпечаток не только на настроение, но и на психику детей. Врачи предупреждают: жизнь в состоянии напряжения может привести к психозу и бессоннице.

К счастью, с этим «недугом» можно справиться. Для этого родители должны научиться конструктивно решать личные проблемы и объяснить ребенку, что только в союзе с близкими людьми можно найти выход из самых тяжелых ситуаций.

Ребенку, в отличие от взрослого человека, сложно осознать, что с ним происходит, поэтому возможно две реакции на стресс: либо он замкнется в себе и будет сторониться общения, либо станет слишком навязчивым, все время будет требовать внимания, плакать, плохо учиться, с трудом воспринимать информацию.

Если появившиеся симптомы не выходят за рамки обычных расстройств, то это стресс и с ним можно справиться самостоятельно. Но при крайних проявлениях (ребенок все время рыдает и начал писаться, появились фобии, отказывается идти в школу) надо бежать к специалисту – психотерапевту, психиатру, невропатологу. У маленьких детей признаки стресса идентичны симптомам заболеваний в области неврологии. Поэтому, когда вы обращаетесь к специалисту, предъявляйте конкретные жалобы. Помните, чем больше вы сами фиксируетесь на проблеме, тем большее значение она приобретает для вашего чада.

Папе и маме необходимо убедить ребенка в том, что они любят его в любом случае. В семье он должен чувствовать защиту и поддержку. Справиться со стрессом самостоятельно помогут спорт, различные расслабляющие занятия: совместные игры, рисование, пение (но не в художественной или музыкальной школе – это дополнительные факты стресса, а для себя).

Чтобы лишний раз побыть вместе с детьми, не надо придумывать ничего особенного. Пусть доброй традицией станут семейные обеды или походы по магазинам. Ребенок должен знать: вы всегда рядом.

Как распутать клубок проблем?

- Выслушивайте ребенка. Убедите его, что он не одинок – вы всегда готовы прийти на помощь.
- Пусть ребенок занимается делом, которое ему действительно нравится: поет, рисует, танцует.
- Проводите больше времени с ребенком: устраивайте семейные обеды, вместе ходите в кино и по магазинам.
- Следите за тем, чтобы ребенок больше двигался. Физическая активность улучшает настроение.
- Чаще хвалите ребенка – положительная самооценка формируется в семье.
- Всегда помните, что **ЗАБОТЫ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!**