**Консультация для родителей**

**«Дети и стресс»**

**Стресс** - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

**Причины стресса у детей.**

Как правило, необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад и заканчивая самостоятельным посещением туалета, перемены в привычном течении жизни. На третьем месте по распространенности - телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. *Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей.*Распространенная причина стресса –  развод родителей. **Мир малыша состоит из двух половинок: маминой и папиной.** И когда эти половинки разъединяются, он испытывает настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает **болеть голова, снятся страшные сны.** Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой. Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами, и т.д.

У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности" ( ощущение, отражение), которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Взрослым, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно *отличить детский стресс от недомоганий*, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?

**Психолог Людмила Ступакова предлагает несколько точек:**

Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если это происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

Отклонение от нормы. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

**Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс,** необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит, поэтому **психологи создали специальный путеводитель по симптомам, возможным причинам и способам преодоления детских стрессов.**

***Грудные дети и дети в возрасте до двух лет:****повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение общей картины сна.*

*Причины стресса: как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями.*

*Помощь: снятию стресса у грудных детей, начиная с пятимесячного возраста, лучше всего способствуют игры, особенно прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом. Уходя, оставляйте рядом с ребенком его любимые игрушки. И конечно же будьте с ним внимательнее, добрее, ласковее и заботливее. Помните, что депрессия или агрессия родителей негативным образом сказывается даже на самых маленьких детях.*

***От двух до пяти:****поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.****Помощь:****детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице. Ведущие американские психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. С ними полностью согласны и наши российские врачи и педагоги. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, спрашивают они. Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью о том, о сем, брать их на руки, обнимать.*

*От пяти до десяти: необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.*

*Причины стресса: как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой. Издевательства и оскорбления в школе стоят на первом месте в списке причин детского стресса. Однако вы будете удивлены, узнав, что вовсе не всегда наши мальчики и девочки запуганы сверстниками. Главный "возбудитель" стресса у школьников - учителя. Их боится и ненавидит каждый десятый ребенок. Причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и конечно же смерть домашнего питомца.*

***Помощь:****во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки или похода в кино, когда ребенок находится далеко от других членов семьи и, возможно, являющейся причиной стресса домашней обстановки. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть ее, которая не приведет к дополнительной травме. И конечно же ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.*

**Не стоит забывать и о традиционных детских страхах.**

 Они, по мнению психологов, также могут стать причиной стресса. Речь прежде всего идет об инстинктивной боязни ребенка остаться **одному**. Стремление всегда быть со своей семьей заложено природой в подсознании каждого ребенка. Не нужно пугать сына тем, что вы отдадите его "вон тому дяде" или говорить дочке, что сдадите ее в детдом, если она не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. **При определенных обстоятельствах они способны вызвать глубокий стресс у малолетних мальчиков и девочек.** Последствия этого стресса нередко могут отравить всю их последующую жизнь.

Хуже всего, предупреждают ученые, что, единожды попав под влияние стресса, мы потом становимся все более уязвимыми для новых его атак. **Отсюда вывод**: *взрослые должны сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией для ребёнка наступило как можно позже.*И уж коль в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то мы должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим. **Счастливое детство** - это самое главное наследство, которое мы оставляем своему ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции и уверенность в себе могут оказаться не менее важными, чем фамильный капитал.

Даже если ребенок не хочет общаться, можно спросить: **"О чем ты хочешь поговорить?". Ведь на самом деле малышу хочется высказаться, поделиться с кем-нибудь. Только он боится или не умеет.**

И начинается разговор на посторонние темы, а потом удается повернуть на то, что было. Иногда помогают очень простые вопросы: а когда тебе стало страшно? А что бы случилось, если бы ты остановился? А что тебе нужно было сделать в этой ситуации?*Иногда такие вопросы могут травмировать, но чаще наоборот. Чем больше он говорит о своем потрясении, тем быстрее страшное воспоминание стирается. Оно бледнеет, теряет свою эмоциональную окраску.* Есть и такой способ, он называется "психодрамма": мы с ребенком проигрываем то, что произошло, но по-другому, чем это было в реальности. Мы представляем стрессовую ситуацию, но в ней все режиссируем иначе, с другим результатом. В особо тяжелых случаях следует обращаться к психологу.

**Самое главное, когда ребенок находится в стрессе**, родители не должны предъявлять ему непосильных требований. Нельзя говорить: "встряхнись, возьми себя в руки, ты обязан быть сильным". Все это приводит к тому, что ребенок чувствует себя виноватым. Ему кажется: он провинился, потому что попал в такую ситуацию. Важно разрушить это убеждение и дать малышу понять: он имеет право на ошибку. Конечно, нужно следить, чтобы у маленького пострадавшего не возникло соблазна манипулировать родителями в качестве компенсации. И тем не менее он должен знать, что родители любят его, что бы с ним не случилось. Это очень помогает в работе, и дети, как правило, быстро приходят в норму.

Скажите: "Я знаю, что у тебя возникли трудности с друзьями, но я не сомневаюсь, что ты сумеешь все уладить. Если я понадоблюсь тебе, я всегда буду здесь". *Расскажите им о своих воспоминаниях. Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, и объясните как вы справились со стрессом. Расскажите ребенку истории о своем детстве, о том, что причиняло вам боль и что вас смущало. Это сделает нормальными его собственные переживания.*

Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом. Ничто не действует так хорошо, как демонстрация метода *своего собственного управления*.