

Как помочь преодолеть стресс детям дошкольного возраста?

Стресс – это состояние повышенного напряжения. Для взрослых людей стресс, не превышающий адаптационный ресурс организма, переносим. В отличие от детей, на которых он влияет разрушительно. Различают биологические, психологические и социальные факторы стресса.

Воздействие стресса происходит постепенно:

Стадия. Тревога. (проявляется в виде замкнутости, недоверия, беспокойства)

Стадия. Сопротивление (усталость, лень, отсутствие активности и заинтересованности)

Стадия. Истощение (нервная система плохо справляется, возникает агрессия, безразличие, физическое недомогание).

Как заметить стресс у детей в разном возрасте?

От 0 до 2-х лет: ребенок раздражителен, плачет, отказывается от еды, ухудшается сон.

От 3 до 7 лет: 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);
- 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 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.

Важно! 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.

Рекомендации для профилактики стресса

Чаще обнимайте ребенка с любовью. (от 4 раз в день), давая ему необходимое чувство безопасности.

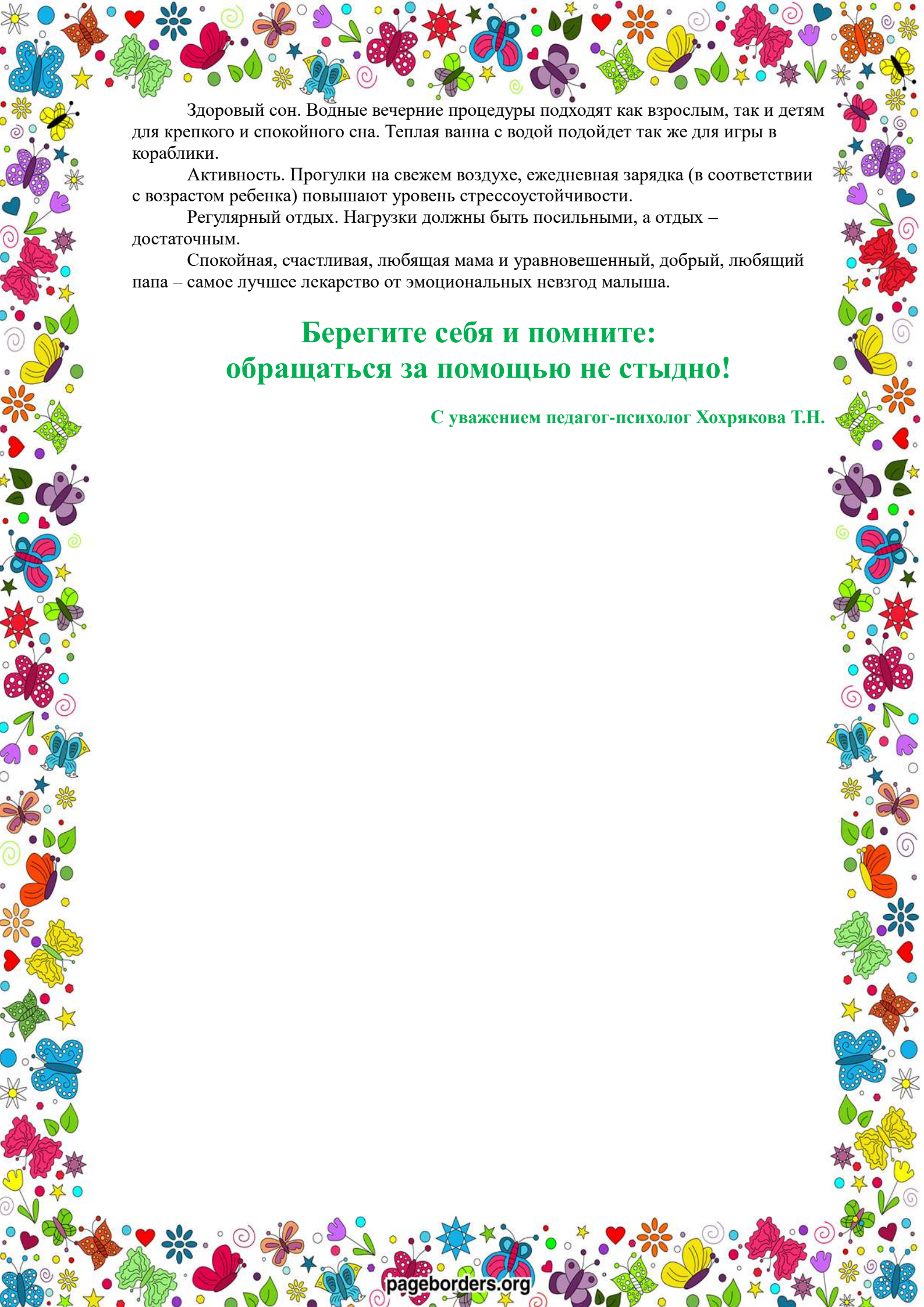
Домашняя обстановка должна быть спокойной.

Играйте вместе с ребенком. Совместная игра формирует близкий эмоциональный контакт между вами и одновременно развивает и раскрепощает ребенка. Если он расстроен или озадачен, то такую ситуацию можно «проиграть» подкавав возможные варианты его поведения в подобных случаях.

Общайтесь с ребенком. Интересуйтесь, чем живет Ваш малыш? Что ему нравится? Чем он увлечен? Проводите совместное время. «Качественное время» - это 15 минут, которые Вы сосредоточены только на общении с ребенком, не отвлекаясь на телефон, других людей, передачу по телевизору. Не заняты другими делами. Иначе Ваше внимание не принадлежит ребенку, а только процессу (например, котлетам, которые Вы жарите).

Семейные традиции очень сближают. Чтение сказок перед сном или катание на роликах каждое воскресенье. Что доставляет удовольствие и Вам, и Вашему ребенку? Какие увлечения Вас объединяют? Придумайте именно вашу традицию! Даже если Вы заняты на работе 24/7, Ваш ребенок будет знать, что именно в «ваше совместное время» он получит, так необходимое для его психологического здоровья, внимание родителя.

Режим дня. Чтобы организм работал «как часы» ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время. За несколько часов до сна необходимо снизить активность (отказаться от гаджетов, интенсивных физических упражнений, эмоциональных игр)



Здоровый сон. Водные вечерние процедуры подходят как взрослым, так и детям для крепкого и спокойного сна. Теплая ванна с водой подойдет так же для игры в кораблики.

Активность. Прогулки на свежем воздухе, ежедневная зарядка (в соответствии с возрастом ребенка) повышают уровень стрессоустойчивости.

Регулярный отдых. Нагрузки должны быть посильными, а отдых – достаточным.

Спокойная, счастливая, любящая мама и уравновешенный, добрый, любящий папа – самое лучшее лекарство от эмоциональных невзгод малыша.

**Берегите себя и помните:
обращаться за помощью не стыдно!**

С уважением педагог-психолог Хохрякова Т.Н.