

Стресс у детей

«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми»

(Оскар Уайльд)

Помимо питания, одежды и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это эмоциональная безопасность. Если у ребенка достаточно эмоциональных связей в первые годы жизни, то он растет психологически здоровым. Что необходимо ребенку? Безопасность и уверенность в том, что его любят.

Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Какие факторы вызывают стрессовые ситуации у детей:

Биологические факторы:

- поражения центральной нервной системы, черепно-мозговые травмы;
- задержка психического развития;
- соматические заболевания.

Психологические факторы:

- эмоциональная чувствительность.

Социальные факторы:

- нарушение адаптации к детскому коллективу;
- неблагоприятный микроклимат в семье, условия воспитания ребенка.

Травмирующее воздействие могут оказывать ситуации:

1. Связанные с утратой или отсутствием чувства защищенности (жестокость или эмоциональное отвержение в семье, развод, гиперопека, появление нового члена семьи, языковая или культурная отгороженность семьи).
2. Вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи (посещение детского сада, госпитализация).

У детей дошкольного возраста могут появиться депрессивные симптомы. Ребенок, утратив имеющееся благополучие или лишившись объекта любви, может переживать чувство беспомощности и пассивного смирения.

Среди соматических симптомов стресса отмечаютя:

- расстройства пищевого поведения, кишечные колики, потеря массы тела, энурез, энкопрез, головные боли, тики и др.
- нарушения поведения, замещающие расстройства настроения (отказ от участия в живых эмоциональных играх, затруднения при концентрации внимания в процессе занятий, ухудшение усвоения знаний, стремление к уединению или, наоборот, в поисках поддержки нежелание покинуть общество взрослого, легкое вступление в ссоры, аутоагрессия, появление таких вредных привычек, как сосание пальцев, откусывание ногтей и др).

У детей дошкольного возраста наблюдается раздражительность, плаксивость, аффективные вспышки, апатия, страхи, а также нарушения интеллектуального и речевого развития.

Рекомендации для родителей и педагогов

1. Учите детей находить адекватные, ориентированные на нравственные ценности, способы взаимодействия с окружающим миром.
2. Создавайте ситуации успеха, с помощью которых ребенок сможет поверить в себя.

3. Давайте ребенку посильные задания, не требуя выполнения слишком сложного для него поручения.
4. Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.)
5. Позвольте ребенку быть самостоятельным.
6. Играйте вместе с ребенком: игровые методы работы с предметами, игрушками формируют более тесный эмоциональный контакт.
7. Применяйте психотерапевтические методы: сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапия.
8. Помните, что улучшению самочувствия ребенка способствует тактильный контакт как элемент телесной терапии: обнять, погладить, успокоить и т.д.
9. Заботьтесь о физическом и психическом здоровье ребенка. При необходимости обращайтесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу.
10. Помните, что умение противостоять стрессам – одно из условий душевного благополучия ребенка.