

10 признаков того, что у ребенка стресс.



Как справиться с интеллектуальными и эмоциональными перегрузками.

Школа или сад, кружки и секции, потоки информации и новых впечатлений, да еще и потоки требований со стороны родителей и педагогов... Неудивительно, что многие современные дети, даже совсем маленькие, находятся в постоянном стрессе. Как же распознать его признаки?

Слово «стресс» английского происхождения, в переводе оно означает «давление, нагрузка, напряжение». Возникает он в результате интеллектуальных и эмоциональных перегрузок.

Если взрослый человек может распознать у себя симптомы стресса и обратиться за помощью, то детям приходится гораздо тяжелее. Ребенок не понимает, что именно с ним происходит, не знает, как избавиться от плохого настроения. Поэтому родители должны уметь вовремя увидеть признаки стресса и помочь крохе справиться с ситуацией.

Как проявляется стресс, и как помочь ребенку?

Регресс

Это означает возвращение к формам поведения раннего детства: ребенок начинает сосать палец, плачет, когда уходит мама, мочится в постель, виснет на взрослых, постоянно требует внимания.

Что делать? Мешать «регрессировать» ребенку не надо. Ему всего-то и нужно, чтобы его приласкали в этот момент и успокоили. Переждите регресс – он пройдет.

Страхи

Если обычный ребенок вдруг превращается в отчаянного трусишку – значит, он явно находится в стрессе. Насторожить родителей должно, если ребенок везде закрывает двери, все время проверяет, заперт ли замок, всюду включает свет. Он уже боится не только темной комнаты, но и картинки на стене, и шума на лестнице, и тишины.

Что делать? Активно вовлекайте ребенка в игру, рисование – оба эти занятия хорошо разряжают. С их же помощью попытайтесь понять истоки страха, либо незаметно подслушайте разговоры ребенка с игрушками.

Агрессивность

Если вы заметили, что ваш малыш, прежде такой покладистый и дружелюбный, ни с того ни с сего стал грубить, резко отвечать, драться, швырять в стенку игрушки и книжки, замахиваться на окружающих, знайте – это признаки стресса.

Что делать? Агрессию нельзя запрещать, лучше пытаться переводить ее в другие формы: учить отстаивать свою правоту, анализировать вместе ситуацию. Ищите конструктивный выход для накопившейся энергии ребенка: активный спорт, подвижные игры с другими детьми, устройте кукольную драку. Ребенок то беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу, то, наоборот, становится слишком агрессивным. У детей постарше частые истерики или подавленное, депрессивное настроение, которое тянется днями, неделями – все это также должно настораживать родителей.

Перепады настроения

Что делать? Поговорите с ребенком по душам, выясните, что у него вызывает беспокойство. Научите его понимать и конструктивно выражать свои эмоции. Обращайте внимание даже на самые маленькие достижения. Следите за режимом дня ребенка, его питанием и сном.

Проблемы со здоровьем

Родителей часто сбивают с толку необъяснимые симптомы: рвота, расстройство кишечника, сыпь, температура, боли в животе и прочие странности – все это может происходить на нервной почве, если ребенок сильно переволновался.

Что делать? Для начала наладить психологический климат в семье, проверить, не слишком ли разнятся требования семьи и школы. Они должны быть ясными и последовательными. В идеале стоит поработать с детским психологом над самооценкой ребенка и обязательно проверить, есть ли у сына или дочери личное время и пространство.

Беспокойный сон

При стрессе засыпание превращается в каждодневную муку с обязательными ритуалами: включи свет, задвинь занавеску, посмотри, кто в окне, держи меня за руку и т. д. Ребенок начинает меньше спать и со временем испытывает хроническую усталость.

Что делать? От беспокойного сна помогают успокаивающий массаж, дыхательная гимнастика, упражнения на воображение. Кроме того, полезна ароматерапия, массажи с эфирными маслами, ароматические ванны. Можно купить малышу травяную подушку.

Снижение успеваемости

О том, что ребенок находится в плохом психоэмоциональном состоянии, говорят такие признаки как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало любопытство.

Что делать? Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей. Не ограничивайтесь дежурным вопросом «Какие оценки?», расспрашивайте о его чувствах, настроении, поддерживайте. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные достижения ребенка. По возможности, помогайте ребенку выполнять трудные задания.

Плохая концентрация внимания и запоминания, трудности с учебой, которая раньше давалась легко. Ребенок быстро устает после нагрузки, рассеян, забывчив, непоседлив.

Быстрая утомляемость

Что делать? Разузнайте о детских переживаниях и эмоциях. Чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку, убедитесь, что он знает: вы доступны в любое

время, когда он хочет говорить с вами о своих проблемах. Цените своего ребенка в любых ситуациях и как можно чаще обнимайте.

Изоляция

Состояние психологического стресса может проявляться у ребенка в боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины. *Что делать?* Для начала необходимо разобраться со стрессовой ситуацией; если у ребенка сейчас нет ресурсов для общения, не стоит настаивать. Если же ему хочется – помогите малышу подружиться сначала с одним ребенком: сходите вместе в парк, или в театр. С этой проблемой отлично помогают справиться детские коммуникативные тренинги (например, групповые занятия песочной терапией).

Компульсивные признаки

Показателями стрессового состояния у ребенка являются и наматывание волос на пальцы, а также покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи, заикание.

Что делать? Помочь ребенку пережить стресс может адекватная физическая нагрузка: ежедневные прогулки, пробежки, езда на велосипеде, утренняя зарядка. Ребенок должен иметь возможность выплеснуть эмоции и полноценно отдохнуть, расслабиться после тяжелого дня.

Если ситуация выходит из-под контроля, не пренебрегайте помощью детского психолога и невролога.

Каждый из перечисленных выше признаков может свидетельствовать о том, что малыш находится в стрессовом состоянии. Будьте внимательны к своему ребенку: если родители игнорируют эти тревожные сигналы, это может не только привести к стойким нарушениям здоровья у малыша (например, хроническому неврозу), но и отразиться на формировании его личностных качеств.