

«Как понять, что ребенок испытывает стресс»



Многие люди сегодня находятся в состоянии стресса. И дети не являются исключением. В этом плане они даже более уязвимы, поскольку их навыки саморегуляции еще не до конца сформированы. Как распознать симптомы стресса у своего ребенка?

Влияние стресса на организм на психологическом уровне реакцией на стресс может выступать депрессия, усиление тревожности, страхов и других негативных эмоций, а также апатия, быстрая утомляемость, бессонница, нарушения поведения.

Признаки стресса у детей. Стресс могут испытывать дети любого возраста. Однако проявляется у них он не так, как у взрослых. Родителям следует насторожиться при наличии у ребенка таких симптомов, как:

- частые или постоянные головные боли;
- отсутствие аппетита;
- запоры или диарея (без признаков отравления и вирусной инфекции);
- появление недержания мочи;
- регресс (возвращение на более раннюю стадию развития, потеря усвоенных навыков);
- ночные кошмары;
- обострение детских страхов;
- нарастание замкнутости;
- плаксивость;
- резкие перепады настроения;
- упрямство, раздражительность, агрессивность, неспособность сдержать гнев;
- отказ от привычных способов времяпровождения (ребенок не хочет гулять, заниматься хобби);
- патологические привычки – упорный онанизм (мастурбация), постоянное сосание пальца, навязчивое грызение ногтей.

Как помочь ребёнку справиться со стрессом?

Способ 1: игра

Первый и самый простой и одновременно действенный способ — помощь игрой. Если ребёнок готов вас принимать в свои игры, это очень хорошо. Проиграйте с ним травмирующую ситуацию. Пусть ребёнок выступит в роли обидчика или жертвы, в роли воспитателя, а не только воспитанника, станет ненадолго отцом или матерью семейства. Если ребёнок напуган или сильно расстроен чем-то, смоделируйте эту ситуацию в игре. Но теперь всё должно обязательно закончиться хорошо. При помощи игрушек подскажите малышу, как и что он мог сделать или как ему себя вести, если травмирующая история повторится.





Способ 2: искусство

Используйте лечебную силу искусства: слушайте с ребёнком красивую музыку, танцуйте под неё (только обязательно вместе), рисуйте, пойте, читайте книги. Всё это — прекрасная антистрессовая терапия.

Способ 3: шалости

Расслабьтесь и приятно проведите время с ребёнком:

- Устройте весёлую возню, в ходе которой обнимайте и целуйте ребёнка.
- Подушечный бой – тоже действенный способ выплеснуть негативную энергию и снять стресс. В качестве замены громоздким и тяжёлым подушкам отлично подойдут лёгкие и безопасные мягкие кубики, которые продаются в отделах игрушек для самых маленьких.
- Наполните водой ванну и пускайте вместе кораблики.
- Просто полежите, обнявшись и болтая обо всём на свете, не отвлекаясь на дела, телевизор или телефонные звонки.
- Отправьтесь в лес и там покричите во всё горло.



Если ничего из вышперечисленного не помогает, то не тяните и обратитесь к педиатру. Он назначит обследование, которое поможет определить, в чём проблема. Пусть вас не смущает, что придётся проверить работу сердечно-сосудистой системы ребёнка, органов пищеварения и оценить гормональный фон. Малейшие отклонения в них тоже могут влиять на самочувствие и настроение малыша.

В случае, когда обследование не выявило никаких проблем, доктор направит вас к неврологу, психологу или психиатру. Не пугайтесь и ни в коем случае не пренебрегайте советом педиатра.

Вот некоторые рекомендации, которыми могут воспользоваться родители, чтобы поддержать детей в стрессовой ситуации.

1. Помогите ребёнку отвлечься и сосредоточить внимание на привычных занятиях, таких как детский сад, школа, общение с друзьями. Это те вещи, которые подконтрольны ребёнку. В отличие от обстоятельств, вызывающих чувство тревоги и неопределённости, он может на них как-то повлиять.



2. Увеличьте количество физического контакта. почаще обнимайте ребёнка, дарите ему свое тепло.

3. Разговаривайте на позитивные темы, обсуждайте приятные мелочи, приключившиеся за день.

4. Ходите на прогулки вместе с детьми, побольше двигайтесь и дышите свежим воздухом.

5. Следите за соблюдением режима. В стрессовых обстоятельствах как никогда важно высыпаться и полноценно питаться.

Самым важным для ребёнка, испытывающего стресс, является присутствие рядом родителей. Он должен ощущать, что вы с ним и что на вас можно положиться. Во времена пугающей неизвестности стабильность в отношениях с родителями позволяет ребёнку почувствовать опору. И это та основа, которая будет способствовать борьбе со стрессом.