**Как распознать стресс и помочь ребёнку.**

***Материал подготовила Юлия Александровна Ползунова, педагог-психолог ОЦДиК Гусевского структурного подразделения***

«Стресс сопровождает само появление на свет в этот шумный и ослепительный мир», от которого непроизвольно закрываются глазки крохотного малыша. И дальше по жизни тоже: первые шаги, первый день в школе, тренировки по футболу, половое созревание и т.д.



Главное, что мы должны очень четко осознавать: стресс – это психологическая реакция на событие, а не само событие. Чем дольше копится негативная психическая энергия, тем больший вред она может причинить, истощая сопротивляемость нашей психики и тела. Однако всегда есть возможность это состояние изменить, поработать над собой, сломать стереотип поведения.

Стрессу подвержены все люди – и дети в том числе.

**Основные признаки стрессового состояния у детей:**

- настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение;

- сон становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит;

- быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась легко;

- беспричинная обидчивость, может легко расплакаться по ничтожному поводу или становится агрессивным;

- дискомфортное психологическое состояние: рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, отсутствует уверенность в себе, своих силах;

- перестает участвовать в играх сверстников, трудности в соблюдении дисциплины;

- постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось, или стойкая потеря аппетита;

- покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи (если прежде этого не наблюдалось);

- иногда бывает нарушение функции памяти, воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

**Как справиться с подобной ситуацией? Специалисты рекомендуют развивать навыки стрессоустойчивости и оказывать необходимую поддержку.** Для этого, в первую очередь, постараться научить ребенка с хорошей долей оптимизма относиться к жизни. «Прорвемся!», «Нет худа без добра!», «Ну разве это такая большая проблема?», «Спокойствие, только спокойствие…» – такие фразы или другие (те, что вам нравятся) можно использовать в лексике ребенка, чтобы они стали жизненными установками.

**Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей.**

Например, смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кинофильма, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы проходящие и обязательно разрешатся. Почти любая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, которые в любой момент готовы помочь и поддержать.

**В кризисных ситуациях не пренебрегать квалифицированной помощью специалистов.**

**В каких случаях ребенку может потребоваться профессиональная помощь?**

– Если в течение длительного периода времени не способен полностью управлять своим поведением, агрессивен, не способен контролировать свои поступки и выражения, вспыльчив, излишне обидчив, плаксив и т.д.).

– Наблюдается полное отсутствие проявления чувств (стал вял, безразличен ко всему, потерял интерес к занятиям, которые его раньше увлекали и т.д.).

– Потерял аппетит или наблюдается бессонница в течении длительного периода времени.

– Появились сильные страхи.

– Затянулся процесс переживания острого горя, не может вернуться к привычному течению жизни, перестроиться к произошедшим с ним изменениям.

**Причины стресса у подростков:**

- Изменения тела, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно начинается несколько раньше, чем у ровесников. Бывает и так, что парень или девушка начинают резко поправляться и они замыкаются и стесняются своего тела.

- Давление со стороны сверстников как моральное, так и физическое. Насилие, жестокость, деление на группировки. Это явление довольно распространено в настоящее время.

- Проблемы в семье. Они могут носить различный характер: непонимание со стороны родителей, непринятие ими интересов и вкусов подростка; отдаление родителей от своего ребёнка – многие не знают, что любят и чем интересуются их дети, развод родителей.

- Перемена места жительства и, как следствие, расставание с друзьями.

- Проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте.

- Неразделенная любовь. Часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни.

- Проблемы в школе. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

**Способы профилактики стрессовых состояний.**

**Родителям необходимо быть для ребенка личным примером оптимизма и спокойствия**.

Если вы сами будете воспринимать жизненные проблемы без лишнего ажиотажа и паники, то и ваш ребёнок скопирует такое же отношение к проблемам. Учите детей с раннего возраста сохранять позитивный настрой и в каждой сложной ситуации видеть положительные моменты. Отмечать успехи ребёнка, хвалить его в новых достижениях.

Если делаете замечание, то ругайте поступок, а не его самого.

Не выясняйте отношения в присутствии детей. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности ваши дети, особенно в подростковом возрасте, могут винить себя в семейных неурядицах.

Создавайте в доме атмосферу открытости и доверия. Ребёнок должен знать, что он в любое время может обратиться к родителям за помощью и советом.

Хорошо, если у подростка есть хобби. Учеными доказано, что увлечённые люди реже испытывают стресс и имеют меньше вредных привычек.

Контролируйте время, проводимое детьми за компьютером, чтобы вовремя отправлять в постель, это поможет меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм способен полностью восстановиться.

Важно, чтобы в жизни детей присутствовала оптимальная физическая нагрузка. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей.

**Детский стресс явление частое и требует особого внимания со стороны родителей, специалистов, образовательного учреждения (педагогов-психологов, социальных педагогов), специалистов психологических центров, которые готовы своевременно оказать квалифицированную помощь.**

Литература.

Интернет-источник.

Е.О. Яценко «Формирование адекватного взаимодействия ребёнка с людьми и окружающей действительностью». Калининград, 2007 год