Консультация для родителей

Стрессоры. Эффективные способы

управления стрессом

Многие родители беспокоятся о здоровье и эмоциональном состоянии своих детей. Конечно, в современном мире уже с раннего возраста дети подвергаются разнообразным негативным стрессовым влияниям. Представленная вам информация поможет определить, испытывает ли ребенок стресс, выявить его причины и познакомит с рекомендациями, специально разработанными для снятия стресса.

**Как понять, что ребенок испытывает стресс?**

Существует огромное количество потенциальных стрессоров (событий, вызывающих стресс) в жизни любого ребенка (развод родителей, переезд, смена сада, изменение режима дня, соревнования и конкурсы, повышенная планка ожиданий родителей, смерть родственников).

Для ребенка стресс, как правило, связан с *неожиданными изменениями в его привычном мире*. Необходимо помнить, что интенсивность стресса не обязательно связана с интенсивностью события, его вызвавшего. *О наличии стресса свидетельствуют именно его реакции, а не факт «серьезности» события.*

Стресс - это синдром, то есть совокупность физических, психологических, поведенческих симптомов, которые по-разному проявляются у детей. Например, ребенок:

- проявляет излишнее, несоответствующее ситуации нетерпение (иногда с оттенком агрессии или вызова) или гиперчувствительность (плач, смех),

- подолгу не может заснуть,

- жалуется на мышечное напряжение, ощущение, что его сердце колотиться (громко стучит),

- становиться чрезмерно требовательным, стремиться контролировать окружающих,

- теряет уверенность в себе, снижется самооценка (например, делает самоуничижительные комментарии «я дурак», «вечно у меня все не так»),

- держится в тени, избегает проявления активности и др.

**Как семья влияет на стресс у ребенка?**

На подверженность стрессу влияет окружение ребенка. *Манера поведения родителей, принципы семейного воспитания, образ жизни влияют на развитие стресса у ребенка.* Когда родитель сам находиться в состоянии стресса он передает эту модель ребенку. Ребенок усваивает, что поведение матери и отца – нормальная реакция на стрессовую ситуацию (например, раздражение или холодность, тревога, вина). *Возникает опасность «эмоционального заражения». Подражая поведению родителей, ребенок поддается пагубному воздействию стресса.*

Помните, проблема "стресса"– не в наличии стрессоров, а в умении эффективно справляться, адекватно реагировать на стрессовую ситуацию и ее негативные последствия! Всегда можно научиться способам выхода из стрессовой ситуации. *Подавайте пример ребенку* - отдыхайте, планируйте, применяйте практики релаксации. Если вы выходите из себя при изменении ритма жизни, паникуете по поводу будущего, то ребенок не сможет у вас научиться спокойствию и оптимизму.

А для многих родителей - дети являются источником стресса («слишком много дел и им нет конца», «когда моя дочь начинает хныкать, меня это раздражает и я выхожу из себя», «меня всегда тревожит, что сын постоянно забывает вещи»). Если вы ощущаете себя выжатым как лимон, изнуренным, то вы не сможете эффективно помочь ребенку. В данном состоянии есть только один выход - передайте дела тому, у кого на это есть силы. А так же ставьте маленькие цели, двигайтесь от простого к сложному, делегируйте свои дела и развивайте самостоятельность ребенка.

**Что делать родителям, если у ребенка стресс?**

Не стоит забывать, что хронический стресс со временем развивает в ребенке нерешительность: снижается самооценка, теряется уверенность в себе, а это может сказаться на его жизни в целом. Какие рекомендации помогут научиться эффективным способам выхода из стрессовой ситуации?

**А)** «Рамки» стабилизируют состояние ребенка.

Все, что для ребенка привычно – вселяет в него уверенность (правила, режим дня, традиции семьи, планирование отдыха и праздничных мероприятий и т. п.). Поэтому:

• Составляйте списки дел и пишите планы (для маленьких детей – с иллюстрациями)

• Определите для вещей ребенка определенное место в квартире

• Соблюдайте режим дня

**Б)** Занятия творчеством разгружают нервную систему.

Эффективно «борется» со стрессом творческий труд, позволяющий свободно проявлять себя: лепка, рисование, изготовление поделок, игрушек и т. п.

**В)** Учите ребенка быть проактивным: рассуждать и находить удачное решение проблемы. Важно показать ребенку, что из любой ситуации всегда есть выход и вместе (с чьей-то помощью или благодаря совету) можно выбрать наиболее удачное решение.

**Г)** Применяйте психологические техники, которые могут вернуть состояние покоя. Но помните, что для эффективного освоения этих приемов нужно время и практика.

*Техника «Маленькое перышко»* (ниже) может быть освоена как взрослым, так и ребенком (с 5-6 лет) и помогает легкому и быстрому расслаблению (для ребенка текст читает взрослый тихо и в медленном темпе):

*Удобно расположись лежа или сидя. Не спеша закрой глаза. Ты спокоен. Представь небо. Это прекрасное голубое небо. С неба падает маленькое перышко. Следи за его полетом. Это перышко волшебное: оно делает спокойным все, чего касается.*

*Перышко касается лба и он становится спокойным, он расслабляется.*

*Оно опустилось на левое плечо и оно не напряжено. Распрями плечо.*

*А теперь перышко опустилось на другое, правое плечо. Оно расслабленно.*

*Перышко опускается на твой живот. Он мягкий и спокойный. Сделай глубокий вдох и медленно выдохни. И еще раз: глубокий вдох и медленный выдох.*

*Перышко опустилось на левую ногу. Теперь левая нога расслаблена.*

*Оно коснулось правой ноги. И правая нога расслаблена.*

*Все твое тело расслабленно. Ты спокоен и слушаешь свое дыхание: глубокий вдох и медленный выдох. А теперь отпусти перышко в небо, дай ему улететь. Пошевели руками и ногами, можешь потянуться, зевнуть. Открой глаза.*

Многие родители готовы сделать все, что бы ребенок не стал жертвой стресса, но жизнь полна потенциальных стрессоров. Поэтому важно научить его не избегать стресса (например, пассивность, отказ от деятельности, игнорирование своих желаний), а управлять стрессом, что бы это состояние не сказывалось негативно на его здоровье и поведении.

Педагог-психолог Н.А. Щеглова