

Советы родителям: как бороться с детским стрессом

Взрослые обычно считают, что быть ребенком радостно и приятно. И все же иногда даже дети испытывают стресс, который нам, взрослым, может быть не всегда понятен. Но детям тяжелее, ведь они не знают причин своей раздражительности или апатичности, не знают, как бороться со своим плохим настроением. И в этом им призваны помочь мы, взрослые. Что такое детский стресс и как с ним бороться?

Что такое детский стресс?

Детский стресс – это нарушение привычного уклада жизни для малыша. У ребенка сформировалась привычка жить определенным образом, он находится в комфорте. Нарушая или задевая этот комфорт, мы вызываем защитную реакцию организма в виде стресса, так как модели поведения у ребенка нет (приспособиться, изменить ситуацию и т.д.).

Как понять, что ребенок испытывает стресс?

Увлеченным своей жизнью и взрослыми проблемами родителям иногда тяжело бывает определить, что ребенок испытывает стресс. Кроме того, иногда имеют место некоторые стереотипы, которые скорее применимы к нам, взрослым.

Например, если ребенок сидит и играет, то значит, у него все хорошо. Или увлеченный футболом хулиган вдруг стал приносить домой одни пятерки. Радуюсь и нахваливая ребенка за то поведение, которое нравится им, родители могут и не подозревать, что на самом деле малыш может очень сильно переживать.

Как точно определить, происходит ли с ребенком что-то тревожное. Во-первых, все мамы знают, как ребенок ведет себя, если у него все хорошо. Вдруг вы замечаете обратное поведение. Например, егоза, которого обычно невозможно уложить в постель целый час, сам лег, затаился и лежит не шелохнувшись. Или обычно спокойный и медлительный ребенок начинает суетиться и бесцельно метаться.

Во-вторых, обращайте внимание на физиологические проявления: ухудшение аппетита, нарушения сна, энурез, покраснение или побледнение кожи, ребенок молчит или кричит, или плачет, испуганный взгляд, начал заикаться, невнятно бормотать и т.п..

В любом случае – сохраняйте спокойствие: возможно, изменение поведения было вызвано совсем другими причинами. Ребенок, например, просто повзрослел и начал хорошо учиться (или влюбился в отличницу и хочет ей понравиться) или, напротив, изменение поведения было вызвано тем, что стресс у ребенка прекратился, а вы и начала его не заметили. Словом, тревогу бить не нужно, но перестраховаться и поговорить с ребенком все же стоит.

Обращайте внимание также на то, как именно проявляются симптомы, которые вас тревожат. Например, разлука с мамой или папой вполне может вызвать слезы у дошкольника, но если такое поведение наблюдается и позже, то есть повод задуматься.

Смотрите на то, что ребенок рисует или как играет: нарисованные «войнушки» могут быть не только признаком того, что ребенок переиграл в компьютерные игры, но и знаком чего-то более серьезного. Например, признаком того, что ребенок сильно переживает, что родители постоянно ругаются.

Причины детского стресса

Причины детского стресса меняются вместе с ребенком. Так, дошкольник больше всего привязан к семье и связан с детским садом, школьник же больше связан со школой, поэтому причины детского стресса нужно искать там, где больше всего эмоциональной и физической привязанности ребенка.

мы расположили причины, по степени важности для ребенка. Если вы постоянно ругаетесь с мужем (даже если не в присутствии ребенка), не нужно думать, что ребенок стал молчаливым и потухшим из-за боязни врачей или частого просмотра телевизора:

- семейные – рождение второго ребенка, разлука с близкими, ссоры, развод родителей, тревожные родители, истеричный тип родителя (то ласка, то агрессия);
- катастрофы, беды, несчастья – смерть члена семьи, резкое и сильное изменение условий жизни;
- социальные – страх других людей, детей, конфликты с ними, ссоры, конкуренция с другими детьми;
- страхи – внушенные родителями, возрастные, осознанные и неосознанные;
- телевизор, компьютер – повышенная эмоциональная нагрузка;
- медицинские – травмы, боли, боязнь врачей, уколов и т.д.;
- другое (смена обстановки в его комнате и т.д.

Кроме того, стресс на одном уровне (например, развод родителей) сильно влияет на чувствительность ребенка в других «опасных» сферах. Например, делает его более агрессивным к другим людям, поэтому у него могут возникнуть проблемы в школе.

Часто также бывает, что стресс проявляется в виде заболеваний, и чем больше этот стресс не разрешается, тем больше вероятность, что заболевание станет хроническим. Поэтому не пытайтесь вылечить ребенка без решения проблем в его или вашей жизни (ведь дети сильно переживают, если у родителей что-то не так, даже не понимая, что именно).

Ошибки родителей в реакции на стресс ребенка

Иногда бывает, что родители идут по пути наименьшего сопротивления и реагируют на детский стресс так, как удобно им самим. Последствия этого могут быть самые разные – от вредных привычек до эмоциональной инвалидности и хронических болезней во взрослом возрасте.

Чаще всего родители совершают 3 ошибки:

1. Оставление ребенка один на один со стрессом

Если ребенок постоянно испытывает стрессы, с которыми не в состоянии справиться, и родитель не пытается помочь ему, а оставляет один на один с переживаниями, повышается риск возникновения тревожности, страхов, раздражительности, в крайнем случае – депрессии, неврозов и других психических заболеваний. Отметим также, что оставляете вы ребенка один на один со стрессом не только в том случае, когда молча игнорируете то, что происходит, но и также когда недооцениваете переживания ребенка. Такое возможно, когда вы говорите, что все пустяки, ерунда, глупости.

2. Отвлечение ребенка

Если родители отвлекают ребенка едой, телевизором и компьютерными играми, очень быстро возникает зависимость.

3. Нечестность, обман по отношению к ребенку

При стрессе внушаемость ребенка возрастает (логика подавлена), его легко обмануть. Если позже ребенок поймет, что вы с ним были нечестны, он потеряет к вам доверие. И вернуть его будет уже очень сложно.

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку?

Задача родителя заключается в том, чтобы помочь ребенку сформировать такую модель поведения, чтобы снова вернуться в состояние комфорта, или же снова вернуть комфорт для ребенка. В любом случае, важно расширить картину мира малыша и показать ему, что «так бывает», ведь все происходящее может быть для него страшно, так как незнакомо.

1. Разделите переживания ребенка

Ни в коем случае не говорите ему, что все, что он испытывает – глупости. Избавьтесь от таких фраз, как: «Да все это ерунда, забудь», «Нашел, о чем переживать...», «Тебя это вообще не касается, иди, поиграй...». Даже если ребенок вас послушался, это совершенно не означает, что ему стало легче. Лучше говорить так: «Я понимаю, что ты боишься...», «Я вижу, что ты грустишь, я тебя понимаю», «Тебе обидно, я знаю».

2. Определите, почему ребенок переживает

Лучше всего, конечно, поговорив с ним. Но иногда, конечно, требуется помощь психолога, школьного учителя или вам самим следует подумать, что в вашей жизни могло задеть ребенка. Если ребенок молчит, предложите ему варианты: «Ты переживаешь потому что...?», «Тебе обидно, что...?».