

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?

1. 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.

2. Страхи

[Если вдруг, неожиданно начал бояться, расспросите, с чего это он взял, что страшно. Приведите в пример детей, которые не боятся. Ну и купите ночник со звездочками.](#)

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 [источки страха](#), либо незаметно подслушайте разговоры ребенка с игрушками.

3. 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.



© Фото: logi.ru

4. Перепады настроения

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.

[Детский коллектив – он такой: дети, попадая в него, меняются. Кто-то становится агрессивным, кто-то, наоборот, замыкается. Если что-то беспокоит, я бы сходила с ребенком к психологу.](#)

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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.



© Фото: logi.ru

8. Быстрая утомляемость

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

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.

9. 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).

10. Компульсивные признаки

[Дочка стала ужасно заикаться. Застрянет на первой букве, а дальше – никак. Сразу в плач. Потом вообще замолчала. Я ее в охапку и к врачу.](#)

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.