

Что могут сделать родители?

Не так уж и мало:

- постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,

- стараться уберечь от непосильных нагрузок,

- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций. Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым. И понимающим, где он может найти поддержку;

- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях. Знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью (во многих регионах существуют кризисные службы помощи детям и подросткам, телефоны доверия, психологические консультации и другие виды помощи);

- научить доступным способам снятия избыточного стресса. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы немедленной самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

Режим работы:
ежедневно:
с 8.00 до 17.00
выходной суббота
воскресенье
п.Ахтырский
ул. Красная 17
тел: (86150) 6—22—49

353000 Краснодарский край
Абинский район, п. Ахтырский
ул. Гагарина, 74
Тел.: (86150) 6 - 26 - 45
Факс:(86150) 3 - 40 - 23
Эл.почта:csp_abinsk@dszn.krasnodar.ru

Педагог-психолог
Чапля. Н.И

ГКУ СОКК «Абинский реабилитационный
центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Ребенок и стресс



Отделение психолого-педагогической
реабилитации

2016 г.

Психологическим стрессом называют состояние повышенного эмоционального напряжения. Возникает оно у человека в результате интеллектуальных и эмоциональных перегрузок.

Как распознать избыточное психическое напряжение у ребенка?

Ребенок не всегда понимает и может выразить то, что с ним происходит.

- Симптомы избыточного стресса у детей примерно те же, что и у взрослых. Это снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, головные и другие боли неясного происхождения. Повышенная раздражительность или постоянная подавленность, вспышки беспричинного гнева. Может нарушиться сон, проявляются незамеченные раньше страхи.

- Если у ребенка и раньше отмечались невротические явления (запинки в речи, энурез, тики и т. д.), под действием стрессовой ситуации они могут усилиться.

- Иногда спокойный до этого ребенок сигнализирует о накопившемся напряжении агрессивным поведением - может драться, отбирать у других детей игрушки. Или плачет чаще обычного и без видимых причин.

- Есть и другие, более специфические симптомы. Некоторые дети, как и взрослые, в стрессовой ситуации могут отказываться от еды. Или, наоборот, успокаивают себя, поглощая непрерывно еду, сладкое и т. д. Детское воровство иногда тоже результат стресса - например, неблагополучия в семье.

Какие ситуации вызывают у ребенка стресс?

- Любые значительные, но естественные перемены в жизни. Например, поступление в детский сад или школу, появление младшего брата или сестры, переезд, смена школы, развод родителей, повторный брак родителей. Разумеется, разные дети одну и ту же ситуацию могут воспринимать по-разному. Некоторое девочки, например, остро переживают появление признаков созревания собственного организма - наступление менструаций. У других этот момент протекает более гладко.

- Кризисные ситуации (совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, акты терроризма, стихийное бедствие, лишившее семью дома, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т. д.). Важно помнить: маленького ребенка может травмировать и не слишком значительное с точки зрения взрослого событие - например, смерть любимой белой мышки.



- Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога или назначенные лечебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.), обследование в больнице, предстоящая операция. Но и радостные события в определенном возрасте могут послужить источником стресса. Для девочки-подростка, например, первое свидание или "выход в свет" - на дискотеку.

- Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки: школьные перегрузки, контрольные, экзамены, ситуации постоянного соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение).

- Неблагополучная обстановка в семье (неладь между родителями, нарушенные отношения самого ребенка с родителями), напряженные отношения с одноклассниками, конфликты с учителями.

У взрослого человека рано или поздно складываются свои способы реагирования на конфликты, свои способы борьбы с психическим напряжением. У ребенка такая защита против стресса еще не выработалась.