**Что значит стресс у ребенка?**

Мозговой штурм «Способы преодоления стресса» - примеры родителей

 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, не знают, как бороться со своим настроением

Детский стресс — это нарушение привычного уклада жизни ребенка. Ребенок привык жить в зоне комфорта, и когда происходит нарушение этого комфорта, то возникает защитная реакция организма в виде стресса, так как модели поведения как быть в такой ситуации у ребенка нет

Увлеченными своей жизнью и взрослыми проблемами родители могут не заметить, что ребенок может испытывать стресс.

Как точно определить, происходит ли с ребенком что-то тревожное?

- все мамы знают, как ведет себя ребенок, если у него все хорошо. То вдруг вы замечаете обратное, ребенок, который всегда активен, подвижен, вдруг становится слишком тих и спокоен.

Или ребенок, который тих и спокоен, наоборот начинает суетиться и бесцельно метаться.

Важно обращать внимание на физиологические нарушения: ухудшение аппетита, нарушение сна, энурез, покраснение или побледнение кожи, заикание и др.

Но в любом случае важно сохранять спокойствие, возможно изменение поведения вызвано другими причинами. В любом случае с ребенком надо проговорить и выяснить причину изменения его состояния.

 Причины детского стресса.

Причины детского стресса меняются вместе с ребенком.

Так дошкольник больше всего привязан к семье и детскому саду, школьник же к школе, именно поэтому причины детского стресса нужно искать там, где у ребенка больше всего эмоциональной и физической привязанности.

Если в семье между супругами происходят частые ссоры и конфликты, даже если не в присутствии ребенка, не надо думать, что ребенок стал молчаливым и потухшим из-за просмотра телевизора или из-за боязни пойти к врачу.

Семейные — рождение второго ребенка разлука с близкими, развод родителей, тревожные родители, истеричный тип родителя — то ласка, то агрессия

Катастрофы, беды, несчастья — смерть члена семьи, резкое изменение условий жизни

Социальные - -страх других людей, детей. Конфликты с ними, ссоры, конкуренция

Страхи -внушенные родителями, возрастные

телевизор. Компьютер -повышенная эмоциональная нагрузка

Медицинские — травмы, боли, уколы

Кроме этого 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.

Если у вашего ребенка наблюдаются такие признаки, не спешите сразу бежать к детскому психологу, лучше разберитесь, в чем причина таких переживаний стоит ли начинать активные действия по помощи ребенку.

Стоит отметить, что в малых количествах стресс просто необходим, чтобы научить ребенка справляться с трудностями. Но в больших количествах все же вреден для здоровья психологического и физического. При постоянном стрессе вырабатываются устойчивые психологические защиты, которые становятся впоследствии чертами личности.

То есть Вам необходимо определить, насколько сильно страдает ваш ребенок, и только после этого помогать ребенку. Не спешите решать все проблемы за него, этим вы можете ребенку навредить, а в некоторых случаях одного разговора бывает достаточно.

Если же причина стресса не проходит длительное время, то самое время взяться за проблему активнее, вплоть до обращения к специалисту.

Иногда родители идут по пути наименьшего сопротивления и решают проблему детского стресса так, как удобно взрослому.

Типичные ошибки взрослого

- Оставление ребенка один на один со стрессом

если происходит так, то у ребенка повышается риск возникновения тревожности, страхов, раздражительности, в крайнем случае неврозов и других психических заболеваний.

- Отвлечение малыша

Если родители отвлекают ребенка едой, телевизором или компьютером, то очень быстро возникает такая зависимость.

 - Нечестность, обман по отношению к ребенку

При стрессе внушаемость ребенка возрастает, так как логика подавлена, его легко обмануть. Если ребенок поймет, что вы его обманываете. То потеряет к вам доверие, и вам тяжело будет его вернуть.

 Что делать родителям, чтобы помочь ребенку?

Задача родителей заключается в том, чтобы помочь ребенку сформировать такую модель поведения, чтобы снова вернуться в состояние комфорта, или же снова вернуть комфорт для ребенка.

- Разделите переживания ребенка

не стоит говорить ребенку, что все, что он испытывает, это глупости. Избавьтесь от таких фраз, как «Что все это ерунда, забудь», «Нашел, о чем переживать...» Лучше говорить: «Я понимаю, что ты боишься», «Я знаю, что ты переживаешь»

- Определите, почему ребенок переживает

лучше всего поговорите с ребенком

- Объясните ребенку, что с ним происходит

Часто стресс вызван тем, что у ребенка нет информации, почему все изменилось, и почему определенные люди ведут себя определенным образом

-Помогите ребенку сформировать новое поведение

вместе с ребенком проиграть стрессовую ситуацию, но с хорошим финалом. Таким образом вы учите его модели поведения в подобной ситуации. Очень хороший эффект снятия стресса достигается через творческие занятия.

Обратите также внимание на физические нагрузки. При них снимается напряжение и выделяется так называемый «гормон радости». А если учесть что у ребенка мозговые структуры постоянно формируются и дозревают, и для этого нужно гораздо больше кислорода чем взрослым, то без прогулок и спорта вообще не обойтись.

Также можно завести дома мешочек для крика, устроить битву подушками или пускать мыльные пузыри, а может включить танцевальную музыку и потанцевать всей семьей. Это будет полезно всем.

Детский стресс — явление достаточно распространенное и с какой то стороны естественное: в мире много нового, что ребенку приходится изучать, не имея при этом никакого жизненного опыта, но есть одна вещь которая поможет ребенку перенести любые проблемы и тяготы — врачей, собак, переезд, конфликты со сверстниками: это мир в семье и любовь родителей к ребенку и между собой. Это рождает у ребенка чувство защищенности, что не позволяет глубоко развиваться никакому стрессу.