

Консультация для родителей

Школа: как избежать стресса.

Стресс сопровождает человека всю его жизнь

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

Стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром.

Адаптационные возможности человека достаточно велики, поэтому многие незначительные отклонения, возникающие в деятельности организма под влиянием стрессовых ситуаций, легко обратимы.

Небольшой стресс не оказывает разрушительного влияния на здоровье человека и часто мобилизует его резервные и творческие возможности, способствуя соматическому, психическому и личностному развитию.

Какие ситуации вызывают у ребенка стресс?

- Любые значительные, но естественные перемены в жизни ребенка. Например, поступление в детский сад или школу, появление младшего братика или сестренки, переезд, смена школы, развод или повторный брак родителей. Разумеется, разными детьми одна и та же ситуация может восприниматься по-разному.
- Кризисные ситуации (совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, акты терроризма, стихийное бедствие, лишившее семью дома или имущества, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т.д.). Важно помнить: для ребенка психотравмирующей ситуацией может оказаться незначительное с точки зрения взрослого событие – например, смерть любимого хомячка.
- Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога или назначенные врачебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.), обследование в больнице, предстоящая операция. Радостные события так же могут послужить источником стресса. Например, предстоящее свидание или посещение гостей.
- Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки: ситуации постоянного соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение, интернет).

- Неблагополучная обстановка в семье (ссоры родителей, нарушенные отношения самого ребенка с родителями или другими членами семьи), 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 от стресса еще не выработалась.

Основные признаки стрессового состояния у детей

1. Настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение.
2. Сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
3. Ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
4. Ребенок становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
5. Ребенок проявляет признаки дискомфорта психологического состояния: он рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах.
6. У ребенка состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
7. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Или у него отмечается стойкая потеря аппетита.
8. Признаками стрессового состояния у ребенка являются также не наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
9. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
10. О неблагополучии психоэмоционального состояния ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут свидетельствовать о наличии у ребенка стрессового состояния лишь в том случае, если они не наблюдались ранее. Необходимо также отметить тот факт, что не все эти признаки могут быть выражены явно. Но беспокоиться взрослым нужно начинать уже тогда, когда были замечены некоторые из них.

Наличие вышеуказанных симптомов говорит о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии, и на поведении ребенка. Игнорирование их может привести не только к стойким нарушениям в здоровье ребенка, но и отразиться на формировании его личностных качеств.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния непосредственной радости и может привести к развитию неврозов. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, они начинают жаловаться на частые головные боли или расстройства работы органов пищеварения, у них может нарушаться ритм сердечной деятельности, отмечаться повышение артериального давления.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:

1. Взрослым нужно научиться распознавать наличие у ребенка признаков эмоционального неблагополучия, постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем перенапряжении, не игнорировать неблагоприятные симптомы, ожидая, что все пройдет само собой.
2. Каждый ребенок имеет определенный лимит физических и психических возможностей. Обязательно нужно изучить особенности конкретного ребенка и беречь его от непосильных нагрузок, умело распределяя и грамотно совмещая их с периодами отдыха для восстановления сил.
3. От стрессовых ситуаций ребенка оградить невозможно. Нужно развивать у него навыки стрессоустойчивости и оказывать ему необходимую поддержку. Для этого, в первую очередь, нужно научить ребенка не терять оптимистического подхода к жизни ни при каких обстоятельствах. «Прорвемся!», «Нет худа без добра!», «Ну разве это такая большая проблема?» - такие фразы должны прочно войти в лексику ребенка, стать его жизненным кредо. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей. Можно научить ребенка смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кино, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить о том, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы преходящи и обязательно разрешатся, каждая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, в любой момент готовые помочь и поддержать его.

4. Как правило, для того, чтобы выйти из состояния стресса, ребенок старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые обусловили раздражение. Одни дети для этого будут колотить игрушки или посуду, другие – кого-нибудь из окружающих, третьи – бегать, суетиться, кричать или слушать громкую музыку. Иногда дети начинают что-нибудь жевать, часто не чувствуя при этом вкуса пищи.

Не одергивайте ребенка, под страхом наказания заставляя его успокоиться. Такой способ взаимодействия с ним вызовет только дополнительное напряжение. Найдите полезный выход для накопившейся энергии ребенка с использованием физической силы по дому, в классе или на открытом воздухе. Пусть ребенок обязательно занимается активным спортом и почаще играет в подвижные игры с другими детьми.

5. Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условий для нормального физического развития. Научкой давно доказана взаимообусловленность физического и психического состояния человека. Ощущение здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству внутреннего комфорта.

Ребенку нужно обеспечить максимально комфортные условия труда и отдыха: длительный сон в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранный рацион питания, грамотно распределенные физические и интеллектуальные нагрузки согласно индивидуальным особенностям ребенка. Обязательным условием для оптимально благоприятного развития ребенка должно быть соблюдение специально разработанного для него режима дня.

6. Научите ребенка навыкам мышечного расслабления, приемам ауторелаксации, дыхательным упражнениям, вызыванию позитивных зрительных образов и др. Их можно найти в популярной литературе. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания.

Надежные способы снятия стрессового напряжения у большинства людей индивидуальны. Для одних это физическая нагрузка, для других – общение с природой, с близкими по духу людьми или искусством.

Таким образом, чтобы избежать стресса, связанного с поступлением в школу, важна совокупность следующих факторов:

- Психологическая готовность ребенка к обучению в школе.
- Начать соблюдать режим дня хотя бы за 2-4 недели до 1 сентября.
- Поддержка семьи и близкого окружения.
- Адекватная кружковая нагрузка.
- Умение снять напряжение.

**Подготовила педагог-психолог
Черкасова Светлана Рашидовна**