

# Что такое детский стресс и как с ним бороться



Детский стресс - это механизм психологической защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей в жизни ребенка нарушается по каким-то причинам, ребенок находится в растерянности и может возникнуть стресс. Это может быть вызвано походом в детский сад, приучением к горшку, переездом, разлукой с кем-то из близких людей, получением травмы и т.п. Одним из самых сильных стрессовых факторов для ребенка является развод родителей.

Диагностировать стресс у ребенка бывает непросто, поскольку малыш не может внятно рассказать о своих беспокойствах взрослым. Однако опытные или просто наблюдательные родители могут почувствовать, что с ребенком "что-то не так" и вовремя принять меры.

Наиболее явные симптомы детского стресса:

ночное недержание мочи;

молчаливость и замкнутость;

тревожный сон (ребенок просыпается во время сна, кричит и плачет);

отсутствие аппетита;

частые простуды (стресс ослабляет иммунитет).

Чтобы разобраться в причинах стресса, нужно сначала определить его причину. Для этого нужно проанализировать когда Вы стали замечать первые признаки стресса, какие события могут стоять за изменениями в поведении малыша, проанализируйте также свое поведение по отношению к ребенку, не могли ли Вы допустить оплошность и вызвать у ребенка беспокойство. Огромное влияние на малыша имеет психологическая обстановка в семье. Чтобы преодолеть детский стресс, постарайтесь проводить больше времени с ребенком, займитесь с ним чем-то интересным, ребенок должен почувствовать любовь и защищенность. Поговорите с воспитателем в детском саду или с учителем в школе, возможно причина стресса кроется во взаимоотношениях ребенка с одноклассниками. В этом случае помогите малышу выйти из создавшейся ситуации и наладить общение с другими детьми.

# Стрессовые ситуации и методы преодоления стресса

Стресс - это психологическое расстройство организма, влияющее на жизнедеятельность человека, на его физическое здоровье и поведение. Каждый житель планеты ежедневно сталкивается со стрессовыми ситуациями, но однозначно сказать, что может вызвать у человека стресс, не возможно, потому что все зависит от образа жизни человека, от места проживания, от его возраста и от других различных факторов. Например, жители крупных городов ежедневно испытывают стресс от пробок на дорогах, от общения с налоговыми органами, от своего бизнеса и работы, от поездки в городском транспорте и покупок в магазинах, словом, где угодно. И человеку надо научиться управлять стрессом и преодолевать стрессовые ситуации.

Происходящие стрессы имеют различный эмоциональный уровень, характер и степень. Прежде всего, необходимо установить причину стресса и устранить ее, а затем применять методы преодоления стресса:

физические нагрузки в умеренном режиме, которые повышают жизненный тонус человека, сжигают негативные эмоции и поднимают настроение;

отдых в тишине, который позволяет расслабиться, спокойно подумать, отдохнуть от большого объема информации, для чего подходят прогулки в тихих парках и садах;

стресс против стресса, по принципу "клин клином вышибают", когда адреналин усиливает приток крови, кислорода и глюкозы в мозг человека, и постепенно нарастает чувство удовлетворенности собой. Примером этого может служить, например, увлечение прыжками с парашютом и катание на американских горках;

переключение на занятие другим видом деятельности, когда человек забывает о раздражителе стресса, переключив свое сознание на что-то другое. Например, читая книгу, газету, стихи, переключая телевизор и занимаясь каким-либо творчеством - вязанием, вышиванием, столярным делом и т.д.;

сон, который является жизненной потребностью человека, восстанавливает психологическое равновесие организма, его физическую активность, потому что во время сна организм вырабатывает гормоны, восстанавливающие функции организма человека;

секс - это временное отключение сознания от внешнего мира, когда существует только любовь и мир физического удовольствия, и мозг отключается от проблем;

танец - великолепное средство от стресса, когда в полном одиночестве Вы включаете музыку и совершаете движения не для кого-то, а только для себя;

музыкотерапия. Музыка лечит и помогает переживать стрессовые ситуации. Два сеанса в неделю из трех разных музыкальных произведений - и Ваше настроение изменится.

Первое произведение - грустное, второе - напротив, веселое, а третье - самое эмоциональное, громкое и сильное.

Кроме описанных, существуют и другие методы преодоления стресса: при помощи молитвы, релаксации, ароматерапии, эмоций.

