

## Стресс у детей

**Стресс** - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

### Причины стресса у детей

Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей. Распространенная причина стресса – развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминной и папиной. И когда эти половинки разъединяются, он испытывает настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой.

У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности".

Взрослым, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?

Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если это происходит с ребенком 5- 7 лет, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

Если у ребенка избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.

**Помощь:** детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице. Ведущие психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, чаще разговаривайте с сыном или дочерью о том, о сем, обнимайте его.

Не стоит забывать и о традиционных детских страхах, об инстинктивной боязни ребенка остаться одному. Стремление всегда быть со своей семьей заложено природой в подсознании каждого ребенка. Не нужно пугать сына тем, что вы отдадите его "вон тому дяде" или говорить дочке, что сдадите ее в детдом, если она не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. При определенных обстоятельствах они способны вызвать глубокий стресс у малолетних мальчиков и девочек. Последствия этого стресса нередко могут отравить всю их последующую жизнь.

И уж коль в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то мы должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим. Счастливое детство - это самое главное наследство, которое мы оставляем своему ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции и уверенность в себе могут оказаться не менее важными, чем фамильный капитал.

**Психологи утверждают**, чтобы прийти в себя в состоянии сильного стресса, следует что-нибудь теревить в руках, таким образом, человек отдает часть своей энергии на физические манипуляции, а не на внутренние переживания. В настоящее время придумана масса всевозможных анти-стрессовых вещей, призванных снять напряжение. Ежедневное использование антистрессового предмета позволяет вовремя избавляться от негативных эмоций, не накапливая их и не провоцируя в дальнейшем развития серьезных невротических и психических патологий. Когда вы в первый раз крепко сожмете антистрессовый мячик, ваши мускулы и сознание сконцентрируются на ощущениях в руке; когда вы отпустите мяч, это напряжение станет причиной высвобождения стресса.

Мы предлагаем сделать самостоятельно антистрессовые мячики, которые обойдутся в копейки, и способны помочь хотя бы частично избавиться от навалившегося стресса.

Способ №1:

Вам потребуются:

- упаковка небольших надувных шариков;
- ножницы;
- мука;
- воронка;
- маркеры;
- нитки.

- 1.Надуваем шары и держим минуты три в надутом состоянии.
- 2.В шарик вставляем воронку и насыпаем крупу, утрамбовываем до нужного размера.
- 3.Вытаскиваем воронку .
4. Аккуратно завязываем шарик.
5. Украшаем : рисуем мордочку, привязываем бантики, из ниток мастерим волосы.

Способ №2:

- 1.Наполните один из шариков до краев песком или мукой.
- 2.Натяните второй шарик с отрезанным горлом на наполненный шарик – на ту его часть, что открыта. Таким образом, вы надежно запрете внутри муку. Повторяйте данное действие – надевайте новые шарики со срезанным горлом на формируемый мяч до тех, пока не будете уверены, что все держится надежно и стенки мяча достаточно толстые. Соответственно каждый следующий шарик нужно одевать на то место, которое не прикрыто предыдущим шариком.