

Стресс в детском возрасте

Стресс у детей? А разве детство не является беззаботным? К сожалению, для большинства детей это не так. Стресс может быть не только у взрослых - это часть человеческой природы с самого раннего детства. Он начинается, наверное, в тот момент, когда мы совершаем свое первое опасное путешествие, покидая чрево матери и появляясь в этом холодном, ослепительном и шумном мире. Стресс может сопровождать первые шаги ребенка, его первый день в школе, тренировки по футболу и половое созревание.

Как и у взрослых, стресс у детей является характерным и индивидуальным для каждого из них. Не каждый ребенок подвергается стрессу в одно и то же время. Один ребенок может легко проноситься через дни учебы в школе безо всякого труда, получая высокие оценки без малейших усилий, а вот для другого соперничество в школе кажется настолько пугающим, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школьного автобуса, подъезжающего к остановке.

Кроме того, дети, испытывающие значительный стресс, реагируют на него по-разному. Некоторые маленькие дети могут вернуться к младенческому поведению, такому как держать во рту большой палец или мочиться в постели. Дети постарше демонстрируют признаки депрессии, становятся молчаливыми и замкнутыми, избегают друзей. А другие проявляют стресс в трудном поведении - приступах раздражения или вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой.

Не является чем-то необычным, когда дети под влиянием стресса приобретают нервные привычки или у них возникает судорожный тик, мигание, дерганье, наматывание волос на пальцы или частое глотание.

Чтобы помочь ребенку успешно справиться со стрессом, требуется время и терпение. В этом разделе приводятся статьи с описанием различных способов предупреждения и методов преодоления психоэмоционального напряжения у детей.

Приведем здесь еще некоторые приемы, которые могут оказаться полезными:

1. Вспомните, как ощущается стресс у детей. Для двухлетнего ребенка, который боится что его оставят одного, то обстоятельство, что вы уезжаете на уик-энд, представляет не меньший источник стресса, чем пребывание в больнице. Ваша одиннадцатилетняя дочь, собирающаяся на первые танцы, может испытывать невероятный стресс, потому что она беспокоится, что ей придется весь вечер простоять у стены и никто не пригласит ее на танец. То, что родителям кажется не вызывающим стресс, для детей может быть его

очевидной причиной.

Вы можете помочь ребенку миновать это напряженное время, если поймете, что с ним происходит. Если вы забыли свои собственные детские переживания, постарайтесь понять, что все, что делается детьми впервые, может вызвать у них беспокойство. Попробуйте увидеть ситуацию с их точки зрения, и тогда вы лучше поймете испытываемый ими стресс.

2. Дайте ему время, чтобы все объяснить. Подобно взрослым, дети, находящиеся в состоянии стресса, могут нуждаться в том, чтобы выговориться. Выберите несколько минут перед отходом ко сну и предоставьте ребенку возможность рассказать о том, что его беспокоит. И вам совсем не нужно самим поддерживать этот разговор. Сидите и молчите, просто слушайте, что говорит ребенок - это предпосылка к выражению им своих чувств.

3. Приготовьте ребенка к неожиданностям. Чем меньше мы знаем о новой ситуации, тем больше мы боимся ее. Поэтому вам следует ознакомить детей с тем, что им предстоит. Например, ребенок, которому будут удалять миндалины, получит пользу от того, что заранее побывает в больнице и точно узнает, что с ним там случится. Ребенок, переезжающий в новый район или начинающий учиться в другой школе, должен получить возможность увидеть свой новый дом или заранее побывать в своей новой школе. Чем больше вы сообщите заранее своему ребенку, тем меньше возможный стресс, который он будет испытывать. Если ребенок начнет сталкиваться с неожиданностями, уровень его обеспокоенности возрастет.

4. Объясните ребенку, когда что-то случится. Не забывайте, что очень маленькие дети не разбираются во времени так, как это делают взрослые. Ребенок, который боится, что больше никогда не увидит свою маму, может не понять, если вы объясните ему, что мама вернется через три дня из своей деловой поездки. Объясняйте ему такими словами, которые понятны ребенку. Скажите ему: "Мама вернется через три сна". Таким образом, он поймет, сколько времени ему придется ждать.

5. Не требуйте от ребенка только отличного поведения и высоких оценок. Одним из главных факторов, вызывающих стресс в жизни ребенка, могут быть ожидания родителей. Часто приходится снижать эти ожидания, чтобы облегчить состояние ребенка.

6. Как избавиться от нервного тика. По мнению большинства специалистов, лучший способ помочь ребенку избавиться от нервного тика заключается в том, чтобы не обращать на него внимания. Если вы упомяните об этом, то просто усилите его беспокойство. Нервный тик - это просто способ сообщить вам о внутренних чувствах ребенка. После того, как

родители поймут эти чувства, тик часто исчезает.

Но что если он не исчезает? В этом случае может понадобиться личная помощь. Нужно внимательно следить за другими симптомами, которые могут сопровождать нервный тик. Изменения в настроении, проблемы с концентрацией внимания, повышенный страх, перемены в уровне активности - все это может стать признаками депрессии и беспокойства. Посоветуйтесь с педиатром или учителем в школе, если такие симптомы начнут проявляться.

7. Протяните руку помощи. Неважно, какой это ребенок - малыш ли, только начавший ходить, пытается сдержать приступ раздражения или ребенок, который вот-вот станет юношей, беспокоящийся о том, что ожидает его в неполной средней школе, ваши дети должны знать, что вы - это безопасная гавань, куда они могут вернуться, если с ними что-то случится. Ребенок, уверенный в своих родителях и доверяющий им, знающий, что они придут ему на помощь, если ему станет трудно, лучше других учится овладевать окружающей обстановкой. Чем больше поддерживает его окружение, тем легче для ребенка совершить переход от зависимости к способности функционировать в более независимой обстановке.

Но как можете вы прийти на помощь? Малышам и дошкольникам можно в буквальном смысле протянуть руку помощи. Например, ребенок, боящийся темноты или оказавшийся в новом детском саду может захотеть держаться за вашу руку, пока не исчезнет его страх. Скажите ему: "Я знаю, что тебе страшно, но я помогу тебе" и ребенок быстро поймет: нет никаких оснований беспокоиться.

Общаясь с детьми более старшего возраста, дайте им понять, что вы полагаетесь на них, но что вы всегда готовы прийти на помощь. Скажите: "Я знаю, что у тебя возникли трудности с друзьями, но я не сомневаюсь, что ты сумеешь все уладить. Если я понадоблюсь тебе, я всегда буду здесь".

8. Расскажите им о своих воспоминаниях. Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, и объясните, как вы справились со стрессом. Расскажите ребенку истории о своем детстве, о том, что причиняло вам боль и что вас смущало. Это сделает нормальными его собственные переживания.

9. Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом. Ничто не действует так хорошо, как демонстрация метода своего собственного управления стрессовыми ситуациями. Когда чей-то автомобиль пересекает дорогу перед вами на забитом машинами шоссе, или когда у вас слишком много работы по дому, вы можете наглядно показать своему ребенку, что стресс не нарушает вашего душевного равновесия и не разрушает вашу жизнь.

Постарайтесь установить равновесие между источниками стресса и моментами спокойствия и обновления: ходите на прогулки, ешьте хорошую пищу, общайтесь с друзьями и придерживайтесь определенного режима. Когда мы ведем хорошо сбалансированную жизнь, мы все способны легко переносить стресс. А когда мы справляемся таким образом со стрессом, наши дети следуют нашему примеру.

10. Попробуйте включать воображение. Детей школьного возраста можно научить пользоваться воображением для расслабления. Пусть ребенок сядет или ляжет на удобное для него место. Затем попросите его закрыть глаза, глубоко и ритмично дышать, воображая, что он находится в спокойном и мирном окружении.

11. Укрепите у них чувство уверенности в себе. Люди, уверенные в себе, смотрят на стрессовые ситуации не как на трудность, а как на брошенный им вызов. Помогите своему ребенку обнаружить в себе что-нибудь, что заставит его уважать себя. Поощряйте ребенка, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успеха. Для некоторых детей, особенно тех, кто не обладает хорошей координацией или плохо усваивает информацию, приходится приложить немало усилий, чтобы найти такие занятия, которые они исполняют успешно.

Само занятие может быть несложным, важно, чтобы оно ценилось, и за успех в нем ребенок получал похвалу родителей. "На тебя можно положиться, поэтому надеюсь, что ты поможешь мне каждый вечер накрывать на стол", - такие слова помогают ребенку обрести уверенность в себе. Когда вы хвалите детей за успехи, это компенсирует их недостатки в тех занятиях, которые они выполняют не так успешно.

12. Демонстрируйте им свою любовь. Чувство безграничной любви родителей к своему ребенку может защитить его от самых трудных жизненных стрессов. Например, ребенок, который знает что его любят, не так беспокоится о соперничестве - одном из самых главных источников стресса в школе.

Детям нужно знать, что родители их любят, вне зависимости от того, насколько успешно они проявляют себя в учебе или на спортивной площадке. Родители могут колоссально уменьшить беспокойство своих детей, просто сказав: "Ты молодец, неважно, что случится".