Основные признаки стрессового состояния у детей

     Каждый взрослый, воспитывающий ребенка должен знать основные признаки  возникновения у него стрессового состояния. Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства бодрости, радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка.

    Признаки, указывающие на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

3. Ребенокстановится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

5. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

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

     Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

      Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. "Я боюсь, не умею, не буду", - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда "глухие и слепые" родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда - страх.

         В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

     Часто бывает так, что признаки стрессового состояния взрослые замечают, а вот определить их причину затрудняются. В этом случае разумно обратиться за советом к специалисту.

Стрессовое воздействие на детей могут оказывать:

- нерациональный режим жизнедеятельности,

- дефицит свободы движений,

- недостаточность пребывания на свежем воздухе,

- нерациональное питание и плохая его организация,

- неправильная организация сна и отдыха детей,

- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,

- необоснованное ограничение свободы детей,

- интеллектуальные и физические перегрузки,

- неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

**10 ПРИЗНАКОВ СТРЕССА У РЕБЕНКА**

Школа или сад, кружки и секции, потоки информации и новых впечатлений, да еще и потоки требований со стороны родителей и педагогов... Неудивительно, что многие современные дети, даже совсем маленькие, находятся в постоянном стрессе. Как же распознать его признаки?

Слово «стресс» английского происхождения, в переводе оно означает «давление, нагрузка, напряжение». Возникает он в результате интеллектуальных и эмоциональных перегрузок.

Если взрослый человек может распознать у себя симптомы стресса и обратиться за помощью, то детям приходится гораздо тяжелее. Ребенок не понимает, что именно с ним происходит, не знает, как избавиться от плохого настроения. Поэтому родители должны уметь вовремя увидеть признаки стресса и помочь крохе справится с ситуацией.

**КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ СТРЕСС,**

**И КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?**

1. РЕГРЕСС

Это означает возвращение к формам поведения раннего детства: ребенок начинает сосать палец, плачет, когда уходит мама, [мочится в постель](https://deti.mail.ru/baby/7-12/7-voprosov-o-mocheispuskanii-u-rebenka/), виснет на взрослых, постоянно требует внимания.

*Что делать?*Мешать «регрессировать» ребенку не надо. Ему всего-то и нужно, чтобы его приласкали в этот момент и успокоили. Переждите регресс – он пройдет.

2. СТРАХИ

[Если вдруг, неожиданно начал бояться, расспросите, с чего это он взял, что страшно. Приведите в пример детей, которые не боятся. Ну и купите ночник со звездочками.](https://deti.mail.ru/forum/dosug/obo_vsjom_na_svete/rebenok_boitsja_temnoty_chto_delat/permalink/100255/)

 Если обычный ребенок вдруг превращается в отчаянного трусишку – значит, он явно находится в стрессе. Насторожить родителей должно, если ребенок везде закрывает двери, все время проверяет, заперт ли замок, всюду включает свет. Он уже боится не только темной комнаты, но и картинки на стене, и шума на лестнице, и тишины.

*Что делать?*Активно вовлекайте ребенка в игру, рисование – оба эти занятия хорошо разряжают. С их же помощью попытайтесь понять [истоки страха](https://deti.mail.ru/child/detskie_strahi/), либо незаметно подслушайте разговоры ребенка с игрушками.

3. АГРЕССИВНОСТЬ

Если вы заметили, что ваш малыш, прежде такой покладистый и дружелюбный, ни с того ни с сего стал грубить, резко отвечать, [драться](https://deti.mail.ru/child/chto-delat-esli-rebenok-deretsya-s-vami/), швырять в стенку игрушки и книжки, замахиваться на окружающих, знайте – это признаки стресса.

*Что делать?*Агрессию нельзя запрещать, лучше пытаться переводить ее в другие формы: учить отстаивать свою правоту, анализировать вместе ситуацию. Ищите конструктивный выход для накопившейся энергии ребенка: активный спорт, подвижные игры с другими детьми, устройте кукольную драку.

 4. Перепады настроения

Ребенок то беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу, то, наоборот, становится слишком агрессивным. У детей постарше [частые истерики](https://deti.mail.ru/teenager/isterika-u-podrostka-chto-delat/) или подавленное, депрессивное настроение, которое тянется днями, неделями – все это также должно настораживать родителей.

*Что делать?*Поговорите с ребенком по душам, выясните, что у него вызывает беспокойство. Научите его понимать и конструктивно выражать свои эмоции. Обращайте внимание даже на самые маленькие достижения. Следите за режимом дня ребенка, его питанием и сном.

5. ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Родителей часто сбивают с толку необъяснимые симптомы: рвота,[расстройство кишечника](https://deti.mail.ru/child/kishechnaya-infekciya-shkola-zabotlivoj-mamy/), сыпь, температура, боли в животе и прочие странности – все это может происходить на нервной почве, если ребенок сильно переволновался.

*Что делать?*Для начала наладить психологический климат в семье, проверить, не слишком ли разнятся требования семьи и школы. Они должны быть ясными и последовательными. В идеале стоит поработать с детским психологом над самооценкой ребенка и обязательно проверить, есть ли у сына или дочки личное время и пространство.

6. БЕСПОКОЙНЫЙ СОН

При стрессе засыпание превращается в каждодневную муку с обязательными ритуалами: включи свет, задвинь занавеску, посмотри, кто в окне, держи меня за руку и т. д. Ребенок начинает меньше спать и со временем испытывает хроническую усталость.

*Что делать?* От [беспокойного сна](https://deti.mail.ru/child/narusheniya-sna-u-rebenka-chto-delat/) помогают успокаивающий массаж, дыхательная гимнастика, упражнения на воображение. Кроме того, полезна ароматерапия, массажи с эфирными маслами, ароматические ванны. Можно купить малышу травяную подушку.

7. СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ

О том, что ребенок находится в плохом психо-эмоциональном состоянии, говорят такие признаки как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало любопытство.

*Что делать?*Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей.[Не ограничивайтесь дежурным вопросом](https://deti.mail.ru/family/4-voprosa-kotorye-nuzhno-zadavat-rebenku-kazhdyj-d/)«Какие оценки?», расспрашивайте о его чувствах, настроении, поддерживайте. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные достижения ребенка. По возможности, помогайте ребенку выполнять трудные задания.

 8. Быстрая утомляемость

[Плохая концентрация внимания и запоминания](https://deti.mail.ru/child/sdvg_sindrom_deficita_vnimaniya_s_giperaktivnos/), трудности с учебой, которая раньше давалась легко. Ребенок быстро устает после нагрузки, рассеян, забывчив, непоседлив.

*Что делать?*Разузнайте о детских переживаниях и эмоциях. Чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку, убедитесь, что он знает: вы доступны в любое время, когда он хочет говорить с вами о своих проблемах. Цените своего ребенка в любых ситуациях и как можно чаще обнимайте.

9. ИЗОЛЯЦИЯ

Состояние психологического стресса может проявляться у ребенка в[боязни контактов](https://deti.mail.ru/child/rebenok-ne-hochet-igrat-s-detmi-chto-delat-mame/), стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

*Что делать?*Для начала необходимо разобраться со стрессовой ситуацией; если у ребенка сейчас нет ресурсов для общения, не стоит настаивать. Если же ему хочется – помогите малышу подружиться сначала с одним ребенком: сходите вместе в парк, или в театр. С этой проблемой отлично помогают справиться детские коммуникативные тренинги (например, групповые занятия песочной терапией).

10. КОМПУЛЬСИВНЫЕ ПРИЗНАКИ

Показателями стрессового состояния у ребенка являются и наматывание волос на пальцы, а также покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами,[ночное и даже дневное недержание мочи](https://health.mail.ru/disease/nochnoe_nederjanie_mochi/), заикание.

*Что делать?*Помочь ребенку пережить стресс может адекватная физическая нагрузка: ежедневные прогулки, пробежки, езда на велосипеде, утренняя зарядка. Ребенок должен иметь возможность выплеснуть эмоции и полноценно отдохнуть, расслабиться после тяжелого дня.

Если ситуация выходит из-под контроля, не пренебрегайте помощью детского психолога и невролога.

Каждый из перечисленных выше признаков может свидетельствовать о том, что малыш находится в стрессовом состоянии. Будьте внимательны к своему ребенку: если родители игнорируют эти тревожные сигналы, это может не только привести к стойким нарушениям здоровья у малыша (например,[хроническому неврозу](https://deti.mail.ru/child/nevrozy-u-detej-simptomy-i-lechenie/)), но и отразиться на формировании его личностных качеств.

Выраженное стрессовое состояние подростков

Подростки, как и взрослые, испытывают стрессы. Тем не менее молодые люди зачастую не владеют необходимыми навыками для того, чтобы справиться с ними. Когда стресс становится слишком интенсивным или длительным, он превращается в состояние, иногда называемое «токсичным» стрессом, последствия которого могут длиться всю жизнь.

Когда наш организм подвергается стрессу, в нем происходит гормональный всплеск и растет уровень кортизола. При этом повышается частота дыхания и сердцебиения и замедляются такие второстепенные процессы, как пищеварение и иммунный ответ. Такую реакцию часто называют эффектом «бей, беги или замри».

**Нормальный стресс** может быть полезным, помогая подросткам подготовиться к грядущим трудностям, таким как выпускные экзамены или собеседование при приеме на работу. Но воздействие «токсичного» стресса может привести к депрессии, чувству тревоги и появлению зависимостей, а также к физическим проблемам со здоровьем во взрослой жизни, таким как болезни сердца и заболевания печени.

В Центре развития ребенка в Гарвардском университете подразделяют стрессы на три категории:

**Позитивный стресс** – это нормальная и важная часть здорового развития. Примеры ситуаций, которые могут вызывать позитивный стресс: первый день в школе, приглашение на свидание, устный доклад или выступление на творческом вечере.

**Допустимый стресс** – это более серьезная и длительная форма стресса. Он возникает в результате таких проблем и событий, как смерть бабушки или дедушки, стихийное бедствие, серьезная болезнь или травма. Если в семье существуют хорошие, теплые отношения со взрослыми людьми, они помогают молодому человеку адаптироваться, смягчают физическое воздействие такого стресса и помогают организму восстановиться еще до появления пагубных последствий. Как правило, требуется время, чтобы успокоиться и восстановиться от последствий допустимого стресса.

**«Токсичный» стресс** сопровождает сильные, частые и/или продолжительные несчастья, например, физическое или [эмоциональное насилие](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/psychology/353/), отсутствие заботы, забвение, экономические трудности или семейные проблемы, такие как злоупотребление алкоголем или психические заболевания в семье. Но, пожалуй, наиболее весомым стрессовым фактором является отсутствие хороших, [доверительных отношений](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/229/) ребенка-подростка со взрослыми людьми, которые могли бы помочь ему эффективно справиться с таким стрессом.

«Токсичный» стресс приводит к длительной активации систем реагирования на стресс, не давая человеку времени, чтобы расслабиться и восстановиться. Такое состояние может привести к нарушениям в развитии мозга и негативно повлиять на способность подростка учиться и функционировать в школе, а также на его способность выстраивать доверительные, прочные взаимоотношения. Но если хотя бы один из родителей будет последовательно поддерживать заботливые, благоприятные отношения с ребенком, этого уже будет достаточно, чтобы большинство реакций на стресс были позитивными или допустимыми.

Определяя уровень стресса вашего подростка, учитывайте следующие стрессовые факторы:

* Изменения тела и принятие его физических изменений.
* Принуждение носить определенную одежду, использовать косметику или носить украшения.
* Изменение во взаимоотношениях или проблемы в отношениях со сверстниками и/или родителями.
* Требования к успеваемости или оценкам (например, провал на экзамене).
* Напряженные отношения или проблемы в семье, такие как развод родителей или употребление алкоголя.
* Безопасность и насилие в обществе.
* Финансовые проблемы.
* Переживания по поводу будущего или при подготовке к поступлению в вуз.
* Травля ([буллинг](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/conflict/746/%22%20%5Ct%20%22_blank)), негативные мысли или чувства, а также все, что приводит к [снижению самооценки](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/upbring/302/).
* Принуждение экспериментировать с наркотиками или алкоголем.

Иногда родителям трудно определить, находится ли их подросток в состоянии стресса и в какой степени. Исследования показывают, что менее 50% детей говорят со своими родителями о своем состоянии стресса. Ниже приведены признаки того, что ваш подросток чрезмерно подавлен.

* У него нет времени на общественную жизнь или он чрезмерно занят занятиями в школе, спортом, работой и т. д.
* Ему часто приходится поздно ложиться спать, чтобы выполнить домашнее задание.
* Он использует фразы, которые свидетельствуют о его перегрузке, такие как «Я никогда не смогу все это закончить!».
* Перегибает палку в стремлении к совершенству.
* У подростка появляются физические симптомы стресса, такие как головные боли, боли в животе, мышцах или переутомление.
* Он отстраняется от семьи, друзей и любимых занятий.
* Появляется раздражительность или вспышки гнева.
* Ребенок грустит и/или часто плачет или в его глазах стоят слезы.
* Испытывает чувство безнадежности или [отсутствие мотивации](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/psychology/233/) («Что толку?»).
* Частые проявления паники, тревоги и нервозности.
* Плохо спит.
* Переедает или недоедает.
* Появляются трудности при концентрации внимания.
* Употребление алкоголя и/или наркотиков или участие в занятиях с высокой степенью риска (например, в экстремальных видах спорта или живут половой жизнью, не используя конрацепции).

Родители могут помочь своим подросткам, отслеживая возможные стрессовые факторы и внимательно слушая все, что говорит ребенок. Уделяйте время регулярным беседам с подростком один на один – так вы дадите ему уверенность в том, что он всегда может рассчитывать на вас. Важно также помогать ребенку выстраивать здоровые отношения со сверстниками и другими взрослыми. И последнее, но не менее важное: необходимо на собственном примере демонстрировать подростку хорошие навыки управления стрессом.

Следя за тем, чтобы подросток не был перегружен, родители могут предложить ему различные позитивные занятия, такие как прогулки в парке, прослушивание музыки и другие расслабляющие и успокаивающие занятия, которые помогают облегчить стрессовое состояние. Смех и физическая активность – это также надежные способы снятия стресса. Кроме того, помогайте вашему ребенку видеть события в перспективе (насколько важным будет его плохой результат на тесте по математике через пять лет).

Когда подросток начинает испытывать стресс, вы можете помочь смягчить его последствия, обучая его [методам релаксации](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/leisure/810/), включая [глубокое дыхание](https://ru.childdevelop.com.ua/articles/health/1206/), расслабление мышц и позитивную визуализацию. Вы также можете устранить многие стрессовые факторы, проявляя к вашему подростку позитивное отношение и высказывая искреннюю похвалу за успехи. Когда вы слышите, как ваш подросток негативно высказывается о себе и своих возможностях, перенаправляйте его, указывая на его положительные качества.

Стресс является частью жизни независимо от нашего возраста. Необходимо учиться смягчать его с помощью привычек здорового образа жизни и крепких отношений.