

Стрессовое состояние у дошкольников

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Сильный стресс у взрослого человека может привести к сахарному диабету, астме, депрессии, тревожному расстройству, артриту, гипертонии или заболеваниям сердца. Но замечаете ли вы проблемы в поведении вашего малыша? Если он постоянно дурачится, испытывает проблемы с обучением или страдает энурезом – это может свидетельствовать о том, что он находится в стрессовом состоянии. Предлагаем советы о том, как помочь ребенку справиться с ним.

Причины стресса у ребенка

Стресс – это реакция человека на ситуацию, которая ставит под сомнение способности человека. Стрессовые ситуации могут быть связаны с семьей, друзьями, школой, работой и другими факторами.

Кроме этого, причиной стресса у дошкольников и младших школьников может быть:

- Пребывание вдали от родителей. Дети испытывают беспокойство и стресс, когда родители оставляют их на целый день в детском саду. Включение в социальную жизнь без поддержки со стороны мамы и папы становится источником страха и стресса.
 - Социальное давление. Обычно это вызывает стресс у детей старшего возраста, но иногда и дошкольники испытывают трудности, попадая в новое окружение. Они могут стать застенчивыми и замкнутыми.
 - Домашняя жизнь. Домашняя обстановка оказывает существенное влияние на поведение и привычки ребенка. Травмирующие события в семье, такие как развод родителей или смерть кого-то из родственников может вызвать у малыша стресс.
 - Другие факторы. Тревожные образы, новости по телевизору, болезни, финансовые затруднения, отсутствие поддержки со стороны родителей также могут вызывать стресс у дошкольника.
- Как утверждают психологи, стресс, который испытывают родители (в частности, мать), может передаваться детям.

Симптомы стресса у детей

Рассмотрим несколько признаков, указывающих на наличие стресса у малыша:

- Плохо развита речь.
- Плохая обучаемость.
- Трудности с концентрацией и успеваемостью в детском садике.
- Проблемы с памятью.
- Агрессивное поведение.
- Грубая, оскорбительная речь.
- Ребенок не может доверять окружающим.
- Ребенок с трудом заводит друзей.
- Регрессивное поведение (использование незрелых и неадекватных моделей поведения в целях защиты).
- Ребенок привлекает к себе внимание.
- Ребенок чрезмерно плачет и кричит.
- Истерики.
- Неуверенность в себе.
- Беспокойство и страх.
- Замкнутость.
- Раздражительность.
- Страх находится вдали от родителей.
- Расстройства сна.
- Боль в животе.
- Плохой аппетит и недостаточный вес.
- Проблемы с пищеварением.
- Ночные кошмары.
- Энурез.

Как справиться со стрессом

Данные рекомендации помогут облегчить симптомы стресса у малыша, а вам – укрепить связь с ребенком.

✓ Успокойте малыша и дайте ему ощущение безопасности, оставаясь рядом с ним. Если ребенок беспокоится из-за того, что вы оставите его одного в детском саду – убедите его в том, что вы уходите ненадолго.

✓ Говорите с ребенком спокойным тоном. Это предотвратит у него раздражение.

✓ Обращайте внимание на поведение малыша. Если он часто капризничает или впадает в истерику – это может быть вызвано

стрессом. Возможно, так он пытается вам что-то сказать.

✓ Помогите ему выразить свои чувства, но вместе с тем установите границы.

Помните, что стресс – это часть жизни, и вы сможете ребенку справиться с ним, проявляя любовь и сохраняя с ним близкие отношения. Если, несмотря на все ваши усилия, симптомы стресса не проходят, обратитесь к детскому психологу.

