

## Как понять, что ребенок испытывает стресс



Детям жить в современном мире нелегко: дел, обязанностей, искушений у них не меньше, чем у взрослых. А если ещё кажется, что даже родители не любят или любят недостаточно сильно, то и там до настоящего стресса недалеко. Как распознать симптомы детского стресса, учитывая возраст ребёнка, и чем помочь страдальцу?

### Чем опасен стресс у детей

К сожалению, многие из нас считают стресс неизбежным спутником современной жизни и относятся к нему, как чему-то неприятному, но в целом безопасному. А это не так.

Стресс — состояние крайне вредное. Хронический стресс способен стать причиной психосоматических расстройств и привести к серьёзным и трудно преодолимым последствиям. Длительная выработка «гормонов стресса» грозит недостаточностью надпочечников и сахарным диабетом. Да и гипертоническая болезнь, истерия, астма и даже эпилепсия — всё это возможные последствия продолжительного стресса.

И если бы речь шла только о взрослых! Увы, стрессы бывают даже у младенцев.

### Признаки стресса у детей

У детей стрессовое состояние часто связано не только с проблемами в детском саду или школе, но и с недостатком родительского внимания, кажущимся или реальным. И важно, чтобы близкие понимали, что происходит с ребёнком и могли вовремя помочь ему. А для этого обязательно нужно знать, как «выглядит» детский стресс:

#### Стресс в возрасте до 2 лет:

Малыш раздражителен.

Ребёнок отказывается от еды (причём он может как на самом деле терять аппетит, так и делать это демонстративно, «на зло»).

Наблюдается ухудшение сна.

#### Стресс у дошкольников:

Ребёнок становится более требовательным и вспыльчивым, чем обычно. Появляются или усиливаются/учащаются вспышки агрессии.

Вполне самостоятельный до этого дошколёнок «впадает в детство», может коверкать слова, сосать пустышку, проситься на ручки и т.д. В тяжёлых случаях могут даже появиться проблемы с контролем мочеиспускания.

Усиливаются детские страхи, в том числе и те, с которыми ребёнок уже успел справиться.

Отмечается частое, резкое и необоснованное ухудшение настроения, слезливость.

Возникают или усиливаются дефекты речи.

#### Стресс у младшеклассников:

Школьники быстро устают, жалуются на отсутствие сил.

Появляются или усиливаются ночные кошмары.

Учащаются и даже становятся постоянными капризы. Ребёнок ведёт себя вызывающе не время от времени, а ежедневно. На эту «примету» стоит обратить особенное внимание родителям спокойных до этого детей. Если капризы сохраняются в течение недели и более, то можно говорить о стрессовом состоянии.

Дети жалуются на головные боли, тошноту, дискомфорт и боли в области сердца.

Ребёнок говорит о желании вернуться в дошкольное прошлое, ведёт себя как маленький.

Родители замечают частые попытки обмануть их.

Отмечается постоянное нежелание идти в школу и общаться с друзьями.

Появляется или усиливается замкнутость, ребёнок уходит в себя.

Обратите внимание на то, что чем старше дети, тем больше «примет» у стресса. С одной стороны, это хорошо — есть вероятность, что взрослые быстрее заметят неблагополучие. С другой плохо — легко спутать стрессовое состояние с простой усталостью, плохим характером и тому подобным. Поэтому нужно быть настороже и не отмахиваться от мимолётных подозрений. Имейте в виду, что вовсе не обязательно отмечается весь комплекс «примет».

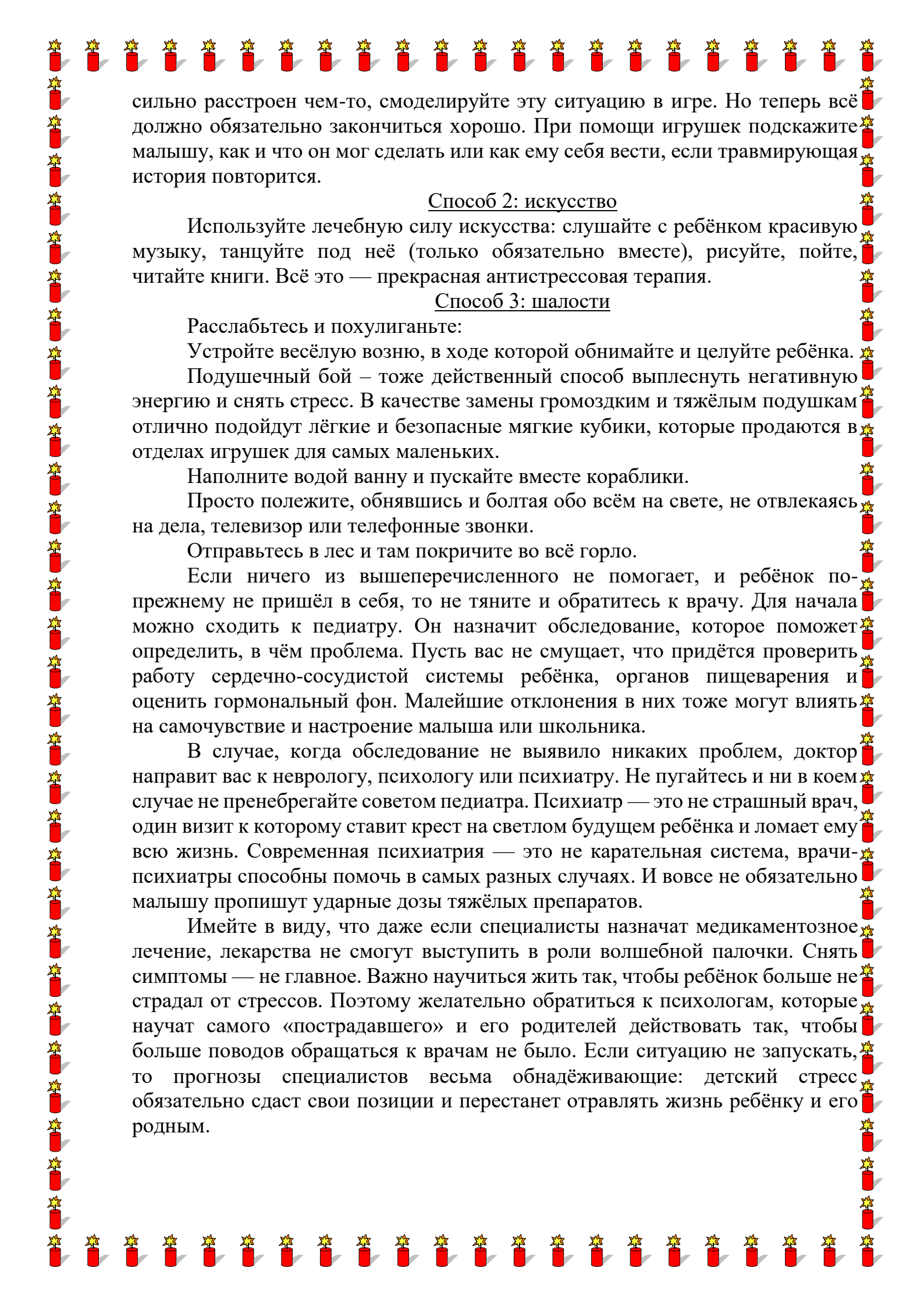
#### На что ещё обратить внимание?

Родителям стоит приглядываться и к играм ребёнка, особенно тогда, когда тот увлечён и не предполагает, что за ним наблюдают. Общение детей с игрушками, разговоры с ними и сценки, которые разыгрываются во время игры, способны о многом сказать внимательным зрителям. Так вы сможете лучше понять, что происходит с чадом.

Как помочь ребёнку справиться со стрессом?

Способ 1: игра

Первый и самый простой и одновременно действенный способ — помощь игрой. Если ребёнок готов вас принимать в свои игры, это очень хорошо. Проиграйте с ним травмирующую ситуацию. Пусть ребёнок выступит в роли обидчика или жертвы, в роли учителя, а не только ученика, станет ненадолго отцом или матерью семейства. Если ребёнок напуган или



сильно расстроен чем-то, смоделируйте эту ситуацию в игре. Но теперь всё должно обязательно закончиться хорошо. При помощи игрушек подскажите малышу, как и что он мог сделать или как ему себя вести, если травмирующая история повторится.

### Способ 2: искусство

Используйте лечебную силу искусства: слушайте с ребёнком красивую музыку, танцуйте под неё (только обязательно вместе), рисуйте, пойте, читайте книги. Всё это — прекрасная антистрессовая терапия.

### Способ 3: шалости

Расслабьтесь и похулиганьте:

Устройте весёлую возню, в ходе которой обнимайте и целуйте ребёнка.

Подушечный бой – тоже действенный способ выплеснуть негативную энергию и снять стресс. В качестве замены громоздким и тяжёлым подушкам отлично подойдут лёгкие и безопасные мягкие кубики, которые продаются в отделах игрушек для самых маленьких.

Наполните водой ванну и пускайте вместе кораблики.

Просто полежите, обнявшись и болтая обо всём на свете, не отвлекаясь на дела, телевизор или телефонные звонки.

Отправьтесь в лес и там покричите во всё горло.

Если ничего из вышперечисленного не помогает, и ребёнок по-прежнему не пришёл в себя, то не тяните и обратитесь к врачу. Для начала можно сходить к педиатру. Он назначит обследование, которое поможет определить, в чём проблема. Пусть вас не смущает, что придётся проверить работу сердечно-сосудистой системы ребёнка, органов пищеварения и оценить гормональный фон. Малейшие отклонения в них тоже могут влиять на самочувствие и настроение малыша или школьника.

В случае, когда обследование не выявило никаких проблем, доктор направит вас к неврологу, психологу или психиатру. Не пугайтесь и ни в коем случае не пренебрегайте советом педиатра. Психиатр — это не страшный врач, один визит к которому ставит крест на светлом будущем ребёнка и ломает ему всю жизнь. Современная психиатрия — это не карательная система, врачи-психиатры способны помочь в самых разных случаях. И вовсе не обязательно малышу пропишут ударные дозы тяжёлых препаратов.

Имейте в виду, что даже если специалисты назначат медикаментозное лечение, лекарства не смогут выступить в роли волшебной палочки. Снять симптомы — не главное. Важно научиться жить так, чтобы ребёнок больше не страдал от стрессов. Поэтому желательно обратиться к психологам, которые научат самого «пострадавшего» и его родителей действовать так, чтобы больше поводов обращаться к врачам не было. Если ситуацию не запускать, то прогнозы специалистов весьма обнадеживающие: детский стресс обязательно сдаст свои позиции и перестанет отравлять жизнь ребёнку и его родным.