Консультация

 « Стресс и его влияние на развитие ребенка»

 Выполнила :

 Педагог-психолог

 Андреева Н.С.

Как влияет стресс на ребенка? Под влиянием стресса в 4 раза увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Обостряются различные хронические заболевания, ухудшается самоконтроль.

Хронический стресс в детском возрасте может спровоцировать ряд различных психических заболеваний во взрослом возрасте. Ведь большинство расстройств у взрослых людей связаны с детскими фобиями и психологическими травмами.

Стресс – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования. Это реакция нервной системы на разнообразные физические, психические и эмоциональные раздражители.

Стресс сопровождает человека всю его жизнь

      Знаменитый Ганс Селье, канадский биолог и врач, создатель учения о стрессе, говорил: «Полная свобода от стресса означает смерть». Он не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию, помогающую организму выжить.

      Ганс Селье разделял стресс на эвстресс и дистресс. Эвстресс характеризуется положительным влиянием на деятельность человека. Дистресс («distress», англ.— горе, нужда, страдание, недомогание, истощение), напротив производит разрушительные действия в организме человека.

- Любые значительные, но естественные перемены в жизни ребенка. Например, поступление в детский сад или школу, появление младшего братика или сестренки, переезд, смена школы, развод или повторный брак родителей.  Разными детьми одна и та же ситуация может восприниматься по-разному.

Кризисные ситуации (совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, акты терроризма, стихийное бедствие, лишившее семью дома или имущества, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т.д.). Важно помнить: для ребенка психотравмирующей ситуацией может оказаться незначительное с точки зрения взрослого событие – например, смерть любимого хомячка.

- Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога или назначенные врачебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.), обследование в больнице, предстоящая операция. Радостные события так же могут послужить источником стресса. Например, предстоящее свидание или посещение гостей.

Основные признаки стрессового состояния у детей

1. Настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение.

2. Сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

3. Ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

4. Ребенок становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

5. Ребенок проявляет признаки дискомфортного психологического состояния: он рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах.

6. У ребенка состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

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

8. Признаками стрессового состояния у ребенка являются также не наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

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

10. О неблагополучии психоэмоционального состояния ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

     Все вышеперечисленные признаки могут свидетельствовать о наличии у ребенка стрессового состояния лишь в том случае, если они не наблюдались ранее. Необходимо также отметить тот факт, что не все эти признаки могут быть выражены явно.

 Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:

1. Взрослым нужно научиться распознавать наличие у ребенка признаков эмоционального неблагополучия, постараться услышать, как ребенок сигналит о своем перенапряжении, не игнорировать неблагоприятные симптомы, ожидая, что все пройдет само собой.

2. Каждый ребенок имеет определенный лимит физических и психических возможностей. Обязательно нужно изучить особенности конкретного ребенка и беречь его от непосильных нагрузок, умело распределяя и грамотно совмещая их с периодами отдыха для восстановления сил.

3. От стрессовых ситуаций ребенка оградить невозможно. Нужно развивать у него навыки стрессоустойчивости и оказывать ему необходимую поддержку.

Для этого, в первую очередь, нужно научить ребенка не терять оптимистического подхода к жизни ни при каких обстоятельствах. «Прорвемся!», «Нет худа без добра!», «Ну разве это такая большая проблема?» - такие фразы должны прочно войти в лексику ребенка, стать его жизненным кредо. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей.

Еще одна составляющая профилактики стресса – сбалансированное питание, в котором присутствуют все необходимые витамины и микроэлементы.

Если мама счастлива и спокойна, ребенок скорее всего тоже будет пребывать в состоянии гармонии. Модель поведения ребенок копирует в первую очередь со своей семьи. Присмотритесь к себе перед тем, как бить тревогу и вести ребенка к специалисту.