

# **Консультация для родителей**

## **Психологические, нервно – психические перегрузки и стрессы у детей: в чем причины?**

В жизни как взрослых, так и малышей не обходится без стрессов. Многие просто не замечают негативных влияний и редко задумываются о том, насколько такое явление вредит здоровью детей.

Родители мало общаются с малышами, не оценивают тяжести того напряжения, которое испытывают дети в определенных ситуациях, и потом гадают — откуда у малыша взялись вредные привычки или постоянно негативные эмоции и агрессия. Все это может быть проявлением или последствием стрессов. Как же они влияют и как распознать первые проявления?

Многие родители считают, что стресс — это однозначно тяжелое психическое влияние, нервной потрясение. Но в реальности это не совсем верно, стоит уточнить, что как таковой стресс может быть отрицательным, в этом случае его называют термином дистресс. Кроме того, есть и положительные стрессы в жизни, их называют эустресс, они мобилизуют и подстегивают организм, провоцируются положительными эмоциями и радостью.

Для детей наиболее опасным и разрушительным для психики и физического здоровья является именно дистресс, он при длительном течении грозит нервными расстройствами и тяжелыми заболеваниями соматического плана.

Дети часто переживают стрессы, порой даже незаметно для родителей, но последствия проявляются порой в очень необычных формах.

### **Причины подобных проблем у детей:**

Нередко причинами стрессов для детей разного возраста, начиная с раннего, становятся разнообразные психотравмирующие ситуации. Существенно влияют такие события, как развод родителей или частые ссоры, неблагополучие в семье, страх наказаний или переживания по поводу неудач, нагрузки в кружках или школе.

Могут также влиять агрессия в мультфильмах или телепередачах, сцены насилия, увиденные в кино или в реальности, компьютерные игры не по возрасту, болезни или медицинские манипуляции, связанные с болью и страхом. Дети воспринимают любую ситуацию близко к сердцу, эмоционально, не всегда могут отличить вымысел от правды и шутки от истины. Поэтому важно обращать внимание на все ситуации и события в жизни детей, не считать их переживания и страхи капризами или способом манипуляции.

Достаточно яркими примерами стрессовой ситуации для ребёнка могут быть

резкие смены привычного поведения, постоянная агрессия или плаксивость, изменение повседневных ритуалов или привычек (поздно ложится спать, не хочет ужинать и т. д.).

Может возникать регресс в поведении по возрасту — появляются дурные привычки к сосанию пальца, капризы при уходе матери, появление энуреза, имитация нездоровья, проблемы с речью. Также могут формироваться новые вредные привычки к шмыганью носом, обкусыванию ногтей, дерганью за волосы и т. д.

Дети могут становиться необычно молчаливыми или излишне болтливими, у них формируются проблемы с засыпанием и сном по ночам и в дневное время, возникают сложности в учебном процессе, хотя ранее он давался им легко. Может отмечаться нарушение концентрации внимания, появляются страхи и ночные кошмары, о которых малыши не хотят разговаривать, страдает аппетит и появляется стремление к обману.

### **Родители и проблемы детей: как быть?**

Важно, чтобы родители понимали механизм стресса и те процессы, которые при нем происходят в организме детей. Под действием любых сильных влияний и чрезмерного напряжения, мозгом отдается команда на выделение в кровь гормонов стресса. На короткое время они мобилизуют тело на борьбу и сопротивление. Если родители вовремя не устраняют психотравмирующие факторы, длительное воздействие гормонов стресса приводит к разрушительным влияниям на системы и органы тела. Так, мышечное напряжение в виде сжатых кулаков, прикушенных губ, сутулости или приподнятых плеч приводит к формированию привычки к такой позе.

Ребёнок ее не замечает, но при подобном явлении быстрее утомляется. Длительное напряжение тела приводит к дефициту кислорода в тканях и нехватке питательных веществ для обменных процессов. Это приводит к расширению сосудов, повышению давления, отечности тканей. В тканях, обедненных кислородом и питанием, копятся промежуточные, недоокисленные продукты обмена, которые приводят к самоотравлению организма, анемизации, истощению.

Также должны помнить родители и о негативном влиянии стресса на иммунитет и вилочковую железу. Продолжительный стресс нарушает ее функции, что приводит к снижению образования лейкоцитов и лимфоцитов, защищающих организм от инфекций и опасных веществ. Дети в стрессе часто болеют, дольше не выздоравливают и имеют хронические очаги инфекции. Родители безуспешно ходят с ними по врачам, не видя истинных причин проблемы.

Важно понимать, острый и короткий, положительный стресс мобилизует организм, помогает в борьбе с инфекциями и усиливает обменные процессы. По такому принципу работает закаливание. Но если стресс стал постоянным,

изо дня в день он влияет на детей, это приводит к истощению ресурсов тела.

Для детей и их незрелой нервной системы любые, казалось бы, незначительные и порой банальные, смешные причины могут стать причиной стресса. Нередко те события, которые вызывают негативные эмоции, переживания, страх или боль, существенно влияют на работу нервной системы и способствуют стрессу. Это не значит, что детей стоит отгораживать от всех эмоций — как положительных, так и отрицательных. Но в силах родителей сократить количество психотравмирующих ситуаций, потрясений и страха в жизни детей.

Далеко не всегда захлестнувшие кроху эмоции он сумеет проконтролировать и удержать, если родители постоянно его одергивают, не давая выходу гневу, раздражительности или слезам — это также приводит к стрессу, от которого он просто не в силах избавиться. Поэтому нервная система детей должна получать разрядку, вполне нормально для маленького человека злиться, переживать или высказывать свое недовольство.

Родители должны уважать его чувства и позволять иногда дать волю эмоциям. Но это не должно переходить определенных рамок дозволенного.

## **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 вышеперечисленного 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.