

Стресс и его последствия

Если говорить обыденным языком стресс - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

Причины стресса у детей

Как правило, необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад и заканчивая самостоятельным посещением туалета, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей. Распространенная причина стресса – это развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминой и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой. Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами, и т. д.

Родителям, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое? Существует несколько отправных точек.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Интенсивность. Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит, поэтому психологи создали специальный путеводитель по симптомам, возможным причинам и способам преодоления детских стрессов.

Причины стресса: как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями.

От двух до пяти: поведенческая **регрессия** (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения.

Негативные последствия стресса

Большинство стрессов носит негативный отпечаток. Проявляется это за частую следующим способом:

- Возрастает склонность к заболеваниям;
- Нарушается сон;
- Появляются психологические проблемы;
- Проблемы с едой, ее усвоением;
- При длительном пребывании в стрессе притупляются реакции организма.

Позитивные последствия стресса

Последствия стресса могут быть и позитивными, обычно они кратковременны и не наносят столь глубокого ущерба для психики, как негативные.

Позитивный стресс возникает под воздействием не только страха или шока от смены привычного состояния, но даже при неожиданном положительном событии. Скажем, если у ребенка отец раньше вернулся из командировки.