

## Консультация для заботливых родителей

### «ЕСЛИ РЕБЕНОК В СТРЕССЕ»

*Проблема, стресс, депрессия – эти «взрослые» явления далеко не чужды современным детям. Как понять, что ребенок в стрессе, и чем ему помочь?*

Сегодня детям приходится выживать в крайне агрессивной среде. С одной стороны – плохая экология и проблемы со здоровьем. С другой – не объятное информационное поле, которое давит на ребенка со всех сторон с самого момента его рождения (телевизор, Интернет, яркие рекламные вывески, интерактивные игрушки и т. п. ). Добавьте к этому неидеальный микроклимат в семье, и получается, что наши дети живут чуть ли не в постоянном стрессе.

### В ЧЕМ ПРИЧИНА?



Дети испытывают сильнейший диссонанс из-за расставания с близким человеком или смены обстановки. Самые сильные факторы у малышей до 3 лет – это выход мамы на работу, начало посещения детского сада. В 4-5 лет ребенок может впасть в депрессию из-за переезда на новую квартиру ( и как следствие – расставание со старыми друзьями по детской площадке), рождения братика или сестрички. Дети младшего школьного возраста испытывают стресс из-за проблем с учителем, одноклассниками и успеваемостью. У подростков добавляются переживания и комплексы из-за собственной внешности, неразделенной любви и т.п.

И все же самой частой причиной стресса у ребенка любого возраста являются отношения в семье. Ссоры, скандалы, упреки, оскорбления – даже если они не касаются непосредственно ребенка, он впитывает весь негатив, как губка, хоть и не подает вида.

Родитель приходит домой уставший и раздраженный. Так легко сорвать гнев на маленьком человечке, который попал под руку со своей куклой или машинкой. Или бросить раздраженное: «Не до тебя сейчас, отстань!» А потом мать

удивляется, почему ее послушной дочке делают замечания воспитатели или ее умный сын принес третью двойку подряд.

Мы стараемся дать своим детям все самое лучшее – еду, одежду, игрушки, гаджеты. И забываем, что на самом деле они нуждаются в нашем внимании и ласке больше, чем в подарках. Ведь новомодный телефон не снимет стресс, а мамыны объятия – могут.

## **НЕ ПРОПУСТИТЬ СИМПТОМЫ.**

Первый и главный признак того, что ребенок испытывает стресс, - это изменение его поведения. Ребенка как подменили! Общительный и дружелюбный малыш вдруг отказывается идти гулять, играть со сверстниками. Аккуратная девочка начинает крушить все подряд, ломать и раскидывать свои игрушки. Любознательный и добрый мальчик ноет и капризничает по поводу и без.

Главное – убедиться, что это не возрастной кризис и не сложившийся характер. Например, если ваш сын всегда был задирой, а со временем стал еще и агрессивен – это его характер. Но если ребенок был послушным и вдруг стал швыряться книжками, то это может быть симптомом сильнейшего стресса.

Бывает, что родители наблюдают в развитии своего чада так называемый регресс. Пятилетний мальчик внезапно «разучился» есть самостоятельно и его приходится кормить с ложки. Семилетняя девочка капризничает и требует, чтобы ее одевали на прогулку – сама она «не умеет». Как реагируют родители? Конечно, давлением: «Хватит притворяться! Не выдумывай! Что ты ведешь себя как маленький?!» Психологи советуют в данной ситуации не перечить, а принять и подыграть любимому чаду – так капризы пройдут быстрее. И обязательно приласкайте своего малыша.

## **ВЕСТИ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО.**

Любовь – универсальное лекарство для любых стрессов у детей любого возраста. Старайтесь уделять ребенку больше времени, а если это невозможно, следите, чтобы ваше с ним общение было качественным. Больше обнимайте, целуйте маленьких детей. С подростками разговаривайте. «Я люблю тебя и всегда поддержу. Ты можешь мне довериться. Я тебя понимаю» - это не пустые слова.

Дать выход детским негативным эмоциям помогают активные занятия. Спорт, танцы, игры на свежем воздухе – что угодно. Отлично снимет стресс вода. Если малыш не в духе, посадите его в ванну поиграть с уточками и мельницей или предложите переливать воду из одного сосуда в другой. Душ перед сном – не только гигиеническая процедура, но и возможность расслабиться. Вода снимает накопленную напряженность и стресс.

Если ребенок находится в постоянном стрессе, который грозит перерасти в депрессию, заведите ему домашнее животное – лучше кошку или собаку, которую можно гладить. Рисование, сказкотерапия – существует множество способов борьбы с детским стрессом. Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к психологу.



**ЛУЧШЕ ВСЕГО МАЛЬША УСПОКОЯТ МАТЕРИНСКИЕ  
ОБЪЯТИЯ.**

