Стресс у детей

Стресс у детей? А разве детство не является беззаботным? К сожалению, для большинства детей это не так. Стресс может быть не только у взрослых - это часть человеческой природы с самого раннего детства. Он начинается, наверное, в тот момент, когда мы совершаем свое первое опасное путешествие, покидая чрево матери и появляясь в этом холодном, ослепительном и шумном мире. Стресс может сопровождать первые шаги ребенка, его первый день в школе, тренировки по футболу и половое созревание.

Как и у взрослых, стресс у детей является характерным и индивидуальным для каждого из них. Не каждый ребенок подвергается стрессу в одно и то же время. Один ребенок может легко проносится через дни учебы в школе безо всякого труда, получая высокие оценки без малейших усилий, а вот для другого соперничество в школе кажется настолько пугающим, что у него начинаются боли в животе и головные боли даже при виде школьного автобуса, подъезжающего к остановке.

Кроме того, дети, испытывающие значительный стресс, реагируют на него по-разному. Некоторые маленькие дети могут вернуться к младенческому поведению, такому как держать во рту большой палец или мочиться в постели. Дети постарше демонстрируют признаки депрессии, становятся молчаливыми и замкнутыми, избегают друзей. А другие проявляют стресс в трудном поведении - приступах раздражения или вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой. Не является чем-то необычным, когда дети под влиянием стресса приобретают нервные привычки или у них возникает судорожный тик: мигание, дерганье, наматывание волос на пальцы или частое глотание.

Чтобы помочь ребенку успешно справиться со стрессом, требуется время и терпение. Вот некоторые приемы, которые могут оказаться полезными.

**Вспомните, как ощущается стресс у детей.** Для двухлетнего ребенка, который боится что его оставят одного, то обстоятельство, что вы уезжаете на уик-энд, представляет не меньший источник стресса, чем пребывание в больнице. Ваша одиннадцатилетняя дочь, собирающаяся на первые танцы, может испытывать невероятный стресс, потому что она беспокоится, что ей придется весь вечер простоять у стены и никто не пригласит ее на танец. То, что родителям кажется не вызывающим стресс, для детей может быть его очевидной причиной. Вы можете помочь ребенку миновать это напряженное время, если поймете, что с ним происходит. Если вы забыли свои собственные детские переживания, постарайтесь понять, что все, что делается детьми впервые, может вызвать у них беспокойство. Попробуйте увидеть ситуацию с их точки зрения и тогда вы лучше поймете испытываемый ими стресс.

**Дайте ему время, чтобы все объяснить.** Подобно взрослым, дети, находящиеся в состоянии стресса, могут нуждаться в том, чтобы выговориться. Выберите несколько минут перед отходом ко сну и предоставьте ребенку возможность рассказать о том, что его беспокоит. И вам совсем не нужно самой поддерживать этот разговор. Сидите и молчите, просто слушайте, что говорит ребенок - это предпосылка к выражению им своих чувств.

**Приготовьте ребенка к неожиданностям.** Чем меньше мы знаем о новой ситуации, тем больше мы боимся ее. Поэтому вам следует ознакомить детей с тем, что им предстоит. Например, ребенок, которому будут удалять миндалины, получит пользу от того, что заранее побывает в больнице и точно узнает, что с ним там случится. Ребенок, переезжающий в новый район или начинающий учиться в другой школе, должен получить возможность увидеть свой новый дом или заранее побывать в своей новой школе. Чем больше вы сообщите заранее своему ребенку, тем меньше возможный стресс, который он будет испытывать. Если ребенок начнет сталкиваться с неожиданностями, уровень его обеспокоенности возрастет.

**Объясните ребенку, когда что-то случится.** Не забывайте, что очень маленькие дети не разбираются во времени так, как это делают взрослые. Ребенок, который боится, что больше никогда не увидит свою маму, может не понять, если вы объясните ему, что мама вернется через три дня из своей деловой поездки. Объясняйте ему такими словами, которые понятны ребенку. Скажите ему: "Мама вернется через три сна". Таким образом он поймет, сколько времени ему придется ждать.

**Не требуйте от ребенка только отличного поведения и высоких оценок.** Одним из главных факторов, вызывающих стресс в жизни ребенка, могут быть ожидания родителей. Часто приходится снижать эти ожидания, чтобы облегчить состояние ребенка.

**Как избавиться от нервного тика.** По мнению большинства специалистов, лучший способ помочь ребенку избавиться от нервного тика заключается в том, чтобы не обращать на него внимания. Если вы упомяните об этом, то просто усилите его беспокойство. Нервный тик - это просто способ сообщить вам о внутренних чувствах ребенка. После того, как родители поймут эти чувства, тик часто исчезает. Но что если он не исчезает? В этом случае может понадобиться личная помощь. Нужно внимательно следить за другими симптомами, которые могут сопровождать нервный тик. Изменения в настроении, проблемы с концентрацией внимания, повышенный страх, перемены в уровне активности - все это может стать признаками депрессии и беспокойства. Посоветуйтесь с педиатром или воспитателем в школе, если такие симптомы начнут проявляться.

**Пусть ваш ребенок останется ребенком.** В настоящее время родители больше заняты и они ожидают от детей, что те будут сами заниматься собой и решать свои проблемы без помощи родителей. Часто случается, что от детей ожидают, что они будут вести себя как взрослые, пусть маленькие. Когда они оказываются не в состоянии делать это, у детей не хватает мудрости усомниться в правильности мышления родителей, они смотрят на себя и говорят: "Я не могу сделать это; что же со мной происходит?" Они начинают чувствовать себя ущербными и жизнь представляется им излишне сложной. От детей следует ожидать лишь то, на что они способны при их уровне развития. Дети должны оставаться детьми.

**Протяните руку помощи.** Неважно, какой это ребенок - малыш ли, только начавший ходить, пытается сдержать приступ раздражения или ребенок, который вот-вот станет юношей, беспокоящийся о том, что ожидает его в неполной средней школе, ваши дети должны знать, что вы - это безопасная гавань, куда они могут вернуться, если с ними что-то случится. Ребенок, уверенный в своих родителях и доверяющий им, знающий, что они придут ему на помощь, если ему станет трудно, лучше других учится овладевать окружающей обстановкой. Чем больше поддерживает его окружение, тем легче для ребенка совершить переход от зависимости к способности функционировать в более независимой обстановке. Но как можете вы прийти на помощь? Малышам и дошкольникам можно в буквальном смысле протянуть руку помощи. Например, ребенок, боящийся темноты или оказавшийся в новом детском саду может захотеть держаться за вашу руку, пока не исчезнет его страх. Скажите ему: "Я знаю, что тебе страшно, но я помогу тебе" и ребенок быстро поймет: нет никаких оснований беспокоиться, говорит доктор Эгелэнд. Общаясь с детьми более старшего возраста, дайте им понять, что вы полагаетесь на них, но что вы всегда готовы прийти на помощь. Скажите: "Я знаю, что у тебя возникли трудности с друзьями, но я не сомневаюсь, что ты сумеешь все уладить. Если я понадоблюсь тебе, я всегда буду здесь".

**Расскажите им о своих воспоминаниях.** Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, и объясните; как вы справились со стрессом. Расскажите ребенку истории о своем детстве, о том, что причиняло вам боль и что вас смущало. Это сделает нормальными его собственные переживания.

**Продемонстрируйте свой метод контроля над стрессом.** Ничто не действует так хорошо, как демонстрация метода своего собственного управления стрессовыми ситуациями. Когда чей-то автомобиль пересекает дорогу перед вами на забитом машинами шоссе или когда у вас слишком много работы по дому, вы можете наглядно показать своему ребенку, что стресс не нарушает вашего душевного равновесия и не разрушает вашу жизнь. Постарайтесь установить равновесие между источниками стресса и моментами спокойствия и обновления: ходите на прогулки, ешьте хорошую пищу, общайтесь с друзьями и придерживайтесь определенного режима. Когда мы ведем хорошо сбалансированную жизнь, мы все способны легко переносить стресс. А когда мы справляемся таким образом со стрессом, наши дети следуют нашему примеру.

**Установите определенные пределы внешкольным занятиям.** Ребенок, который записан в излишне большое количество спортивных и других секций, является кандидатом номер один для стресса. Часто дети даже не получают удовольствия от своих внешкольных занятий, и не доставляют удовольствия родителям. Родителям следует отойти в сторону, установив разумные пределы внешкольных занятий, и помочь ребенку заниматься вещами, доставляющими ему удовольствие. Не попадите в такую ловушку: "Мы заплатили много денег за этот кларнет, поэтому тебе придется продолжать музыкальные уроки", а ребенку гораздо больше нравится провести этот час в своей комнате за чтением.

**Попробуйте включать воображение.** Детей школьного возраста можно научить пользоваться воображением для расслабления. Пусть ребенок сядет или ляжет на удобное для него место. Затем попросите его закрыть глаза, глубоко и ритмично дышать, воображая, что он находится в спокойном и мирном окружении. Желательно обучить их пользоваться "секретным ключом", к которому они могут прибегнуть позднее, когда начинают ощущать стресс. Один восьмилетний ребенок пользовался беззаботным котом Гарфильдом из комикса в качестве ключа к расслаблению. Он носил на своей бейсбольной кепке изображение кота Гарфильда. Всякий раз, когда он испытывал напряжение и беспокойство и хотел расслабиться, он смотрел на изображение Гарфильда, и этот ключ напоминал ему, что нужно сохранять спокойствие.

**Укрепите у них чувство уверенности в себе.** Люди, уверенные в себе, смотрят на стрессовые ситуации не как на трудность, а как на брошенный им вызов. Помогите своему ребенку обнаружить в себе что-нибудь, что заставит его уважать себя. Поощряйте ребенка, когда он занимается деятельностью, в которой может добиться успеха.Для некоторых детей, особенно тех, кто не обладает хорошей координацией или плохо усваивает информацию, приходится приложить немало усилий, чтобы найти такие занятия, которые они исполняют успешно. Само занятие может быть несложным, важно, чтобы оно ценилось и за успех в нем ребенок получал похвалу родителей. "На тебя можно положиться, поэтому надеюсь, что ты поможешь мне каждый вечер накрывать на стол", — такие слова помогают ребенку обрести уверенность в себе. Когда вы хвалите детей за успехи, это компенсирует их недостатки в тех занятиях, которые они выполняют не так успешно.

**Демонстрируйте им свою любовь.** Чувство безграничной любви родителей к своему ребенку может защитить его от самых трудных жизненных стрессов. Например, ребенок, который знает что его любят, не так беспокоится о соперничестве - одном из самых главных источников стресса в школе. Примерно после третьего класса дети начинают испытывать этот надвигающийся призрак соревновательного распределения, который гласит: "Ты должен быть хорошим учеником, тебя должны любить другие ученики и ты должен быть принят ими". Тесты или игры иногда рассматриваются как проблемы жизни и смерти, хотя на самом деле все обстоит совсем не так. Детям нужно знать, что родители их любят, вне зависимости от того, насколько успешно они проявляют себя в учебе или на спортивной площадке. Родители могут колоссально уменьшить беспокойство своих детей, просто сказав: "Ты молодец, неважно что случится".

**Современные дети боятся неудач в школе, не уверены в своих силах и самим себе не нравятся. Ученые считают это результатом нервного перенапряжения.**

последние годы слово "стресс" мы употребляли так часто, что само понятие чрезмерного нервного напряжения стало для нас чем-то обычным, повседневным. Стресс живет в наших домах, как кошка или комнатный цветок. Нет такого поколения в семье, которое не было бы с ним знакомо. Даже дети, и те испытывают колоссальные нервные нагрузки. А ведь еще совсем недавно, каких-то полвека назад, термина "детский стресс" вообще не существовало. По мнению психологов, это была исключительно проблема взрослого мира. Увы, сегодня она все больше распространяется на мир детей. И то, что раньше мы называли шаловливостью, непослушанием или плохим характером, сегодня все чаще трактуется как реакция ребенка на непосильное для него психологическое давление.

Тарас Л. учился во втором классе обычной средней школы. Летом он очень скучал без одноклассников и с нетерпением ждал 1 сентября. Однако уже через месяц после начала учебного года категорически отказался ходить в школу. В семье отказ Тараса сочли за проявление лени и с утроенным вниманием взялись за дисциплину. Однако чем строже относились родители к Тарасу, тем больше возрастало его непослушание. Мальчик стал нервным, агрессивным, слезы и истеричный крик стали его обычной реакцией в разговорах со старшими. В конце концов, когда у ребенка нарушилась речь из-за непроизвольного дрожания нижней губы, мама с папой отвели его к врачу. И только там выяснилось, что причина всех бед Тараса - мучительные переживания из-за насмешек одноклассников.

Во время летних каникул, скучая по школе, Тарас много играл с папой в "учителя и ученика". Как правило, они занимались математикой. Теперь же, придя в класс, Тарас делал колоссальные успехи в этом предмете. Середнячок внезапно стал отличником! Такое не могло пройти незамеченным. Дети начали дразнить чрезмерно умного товарища. А учительница, желая поддержать мальчика, наоборот принялась ставить его в пример при каждом удобном случае. В результате пропасть между Тарасом и одноклассниками увеличивалась день ото дня. Друзья, которые были так важны для мальчика, отвернулись от него. Он стал одинок, почувствовал себя изгоем. Школа, имевшая в мечтах ребенка столь важное значение, вдруг превратилась для него в место стыда и унижения.

Тарас не исключение. Исследование, проведенное психологами, наглядно показало, что восемь процентов детей жестоко страдают из-за насмешек и издевательств со стороны товарищей. На первый взгляд, эта цифра кажется не очень внушительной. Но вдумайтесь, за ней стоит очень печальная закономерность: в каждом классе, в каждом детском коллективе есть свой "гадкий утенок", на котором другие дети вымещают свои обиды и оттачивают агрессивность.
Не случайно издевательства и оскорбления в школе стоят на первом месте в списке причин детского стресса. Однако вы будете удивлены, узнав, что вовсе не всегда наши мальчики и девочки запуганы сверстниками. Главный "возбудитель" стресса у школьников - учителя. Их боится и ненавидит каждый десятый ребенок.

Нервное напряжение у детей проявляется по-разному. Иногда это повышенная возбудимость, как было в случае с Тарасом. Иногда агрессивность и неспособность долго сосредотачиваться на какой-либо одной проблеме. Порой стресс вызывает чисто физические недомогания, например, головную боль, рези в желудке и повышенную чувствительность. То есть детям свойственны те же самые признаки нервного перенапряжения, что и взрослым. Причем у пятнадцати процентов детей, страдающих из-за стресса, эти симптомы выражены очень резко. Однако в последнее время появился еще один, новый вид стресса, распознать который удается далеко не сразу.
Не стоит забывать и о традиционных детских страхах. Они, по мнению психологов, также могут стать причиной стресса. Речь прежде всего идет об инстинктивной боязни ребенка остаться одному. Стремление всегда быть со своей семьей заложено природой в подсознании каждого ребенка. Не нужно пугать сына тем, что вы отдадите его "вон тому дяде" и или говорить дочке, что сдадите ее в детдом, если она не будет слушаться. Эти невинные, с точки зрения взрослых, угрозы детьми воспринимаются крайне остро. При определенных обстоятельствах они способны вызвать глубокий стресс у малолетних мальчиков и девочек. Последствия этого стресса нередко могут отравить всю их последующую жизнь. Вот только один пример

Константин К., юрист, 38 лет от роду, внешне неплохо преуспел в жизни. Его имя пользовалось определенным авторитетом в профессиональных кругах. Его должность давала основания гордиться собой. А его зарплата обеспечивала безбедное существование. И только в одном жизнь Константина не заладилась: он никак не мог создать семью. То есть в жизни его были девушки и молодые женщины, с которыми он не просто встречался, но и начинал совместную жизнь. Но по прошествии какого-то периода времени Константин вдруг порывал со своими партнершами все отношения и снова оставался один. При этом Костя не только не испытывал неприязни к своим бывшим возлюбленным, но и искренне недоумевал, почему между ним и его избранницей произошел разрыв.

Ларчик, как оказалось, открывался просто. С детства в сознании Кости жил страх потерять тех, кого он любил больше всего на свете, - папу и маму. Этот страх, вероятно, усугублялся характером работы родителей Кости. По долгу службы они частенько бывали в разъездах. Волей-неволей им приходилось пристраивать сына на время то к бабушке, то к знакомым, то на недельку в детский сад. Кроме того, в семье были в ходу такие шутки: "Ты не наш, мы тебя в роддоме не с той полочки взяли". Или: "Будешь капризничать, придется вернуть тебя в приют". Все это держало ребенка в напряжении. А потом произошла настоящая катастрофа. Папа с мамой получили предложение уехать на два года в далекую африканскую страну. По условиям контракта ребенка они должны были оставить на родине... В сознании мальчика ночной кошмар стал явью: родители исчезли из его жизни. Стоит ли удивляться, что с тех самых пор Костя бессознательно боялся привязаться к кому-нибудь по-настоящему. Во взрослом состоянии этот страх и проявился в неспособности создать собственную семью. Как только Костя начинал любить кого-то и чувствовал за этого человека ответственность, тут же поднимала голову бесконтрольная боязнь быть брошенным, отринутым. Будучи не в силах бороться со своей фобией, молодой человек тут же рвал отношения с возлюбленной.

К сожалению, нельзя сказать, что после консультации у психолога эта история завершилась счастливо. Даже поняв причину страхов, Косте оказалось не под силу изменить модель своего поведения. Он по-прежнему одинок.

Вообще же проблема детского стресса с каждым годом становится все острее. По данным медиков, среди пятнадцатилетних подростков еженедельную головную боль испытывали около 30 процентов девочек и 20 процентов мальчиков. За пять лет эти цифры подскочили чуть ли не в полтора раза. Скорее всего это результат чрезвычайной перегруженности детей школьными и различными дополнительными занятиями. А также невероятными потоками информации, большая часть которой им зачастую непонятна. Ведущие американские психологи советуют: не забывайте выключать телевизор! Старайтесь, чтобы дети хотя бы несколько часов в день проводили в тишине наедине с книгой или тихими, традиционными играми. С ними полностью согласны и наши российские врачи и педагоги. Хотите, чтобы детство осталось в памяти ребенка как самое счастливое, золотое время, спрашивают они. Значит, вам нужно чаще болтать с сыном или дочерью о том, о сем, брать их на руки, обнимать. Пусть лучше в доме звучит ваш собственный смех, а не записанные на пленку "бурные аплодисменты" по телевизору. Считайте, что счастливое детство - это самое главное наследство, которое вы оставите своему ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции и уверенность в себе могут оказаться не менее важными, чем фамильный капитал.

Дело в том, что став взрослыми, мы сталкиваемся с теми же раздражителями, что и в детстве. Только они немного видоизменяются. Если раньше мы боялись и ненавидели учителей, то теперь точно так же относимся к своим начальникам. Если в школе нарушителями душевного спокойствия были одноклассники, то теперь их место заняли коллеги по работе. Некоторые изобретательные люди даже открыли новый способ, как избежать стрессовых ситуаций и сложностей на работе. Они стали... брать больничный. Сегодня количество этих больничных в Европе измеряется десятками тысяч. Люди рассуждают так: пусть придется потерять в заработке и профессиональном авторитете, зато удастся сохранить главное - душевное равновесие.

Хуже всего, предупреждают ученые, что, единожды попав под влияние стресса, мы потом становимся все более уязвимыми для новых его атак. Отсюда вывод: родители должны сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией для их чада наступило как можно позже. И уж коль в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то мы должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим.

**БОЛЬШОЙ СТРЕСС У САМЫХ МАЛЕНЬКИХ**

***Вопреки распространенному мнению дети, так же как и взрослые, страдают от страхов, избыточных нагрузок и измождения, в особенности когда перегружен их дневной распорядок...***

В какой-то момент подавляющее большинство родителей сталкивается с резкими изменениями в поведении детей: они придумывают массу предлогов, чтобы не идти в школу или детский сад, начинают капризничать, кажутся напряженными и испуганными, становятся замкнутыми и конечно же жалуются на боли, которые не поддаются диагностике во врачебном кабинете. Как это ни странно, но мало кто из родителей, оказавшихся в подобной ситуации, задумывается над тем, что их ребенок переживает серьезный стресс. Кому-то, возможно, это кажется нелепым, однако мировая статистика утверждает, что один ребенок из трех страдает от стресса и сопутствующих ему недугов, включая головокружения, грудные боли и затруднение дыхания.

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? Детские психологи предлагают несколько отправных точек.

**Продолжительность.** Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

**Возрастное соответствие.** Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

**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?

**Отклонение от нормы.** Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

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.

**Грудные дети и дети в возрасте до двух лет:** повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение общей картины сна. **Причины стресса:** как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями. **Помощь:** снятию стресса у грудных детей, начиная с пятимесячного возраста, лучше всего способствуют игры, в особенности прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом. Уходя, оставляйте рядом с ребенком его любимые игрушки. И конечно же будьте с ним внимательнее, добрее, ласковее и заботливее. Помните, что депрессия или агрессия родителей негативным образом сказывается даже на самых маленьких детях.

**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. **Причины стресса:** 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.

**Помощь:** детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице.

**От пяти до десяти:** необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

**Причины стресса:** как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой. Однако причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и конечно же смерть домашнего питомца.

**Помощь:** во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки или похода в кино, когда ребенок находится далеко от других членов семьи и, возможно, являющейся причиной стресса домашней обстановки. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть ее, которая не приведет к дополнительной травме. И конечно же ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.

Дети иногда страдают. И причины своих страданий объяснить, как правило, не умеют. Детский стресс не похож на взрослый, и распознать его гораздо труднее. Но можно попробовать.

Стресс у маленьких

Если ребенок резко изменил поведение, стал вдруг неузнаваем, капризен без видимых вам причин и это состояние затянулось, скорее всего он находится в стрессе. Наиболее часто у детей до десяти лет усиливаются в этот момент **страх**, **агрессия**, происходит так называемый **регресс**.
1. **Регресс** - это возвращение к формам поведения раннего детства: когда восьмилетний мальчик вдруг начинает вести себя как двухлетний, плачет и цепляется за юбку уходящей мамы, а семилетняя девочка просит покормить ее с ложечки и все норовит забраться к маме на коленки.
**Что делать?** Наиболее частая реакция родителей - раздражение, даже гнев: "И тебе не стыдно!" Но это не отклонение, а нормальная форма защиты от какой-то тяжелой, непонятной малышу ситуации. Мешать "регрессировать" ребенку не надо. Ему всего-то и нужно, чтоб его приласкали в этот момент, успокоили. Переждите регресс - он пройдет. Вспомните, может, недавно произошла семейная ссора на глазах у ребенка? Тогда неудивительно, что он снова начал сосать палец.
2. **Страхи.** Если обычный ребенок превращается вдруг в отчаянного трусишку, значит, он явно находится в стрессе. И вовсе не обязательно, что такое состояние вызвал испуг. Причины могут быть самые разные: семейные катаклизмы, потеря любимой собаки, стресс у матери и т. д.
Надо отличать страх как реакцию на стресс от *возрастных страхов*. Для пяти-восьмилетних детей, к примеру, страхи вполне естественны: обычно дети сами про них говорят или они всплывают в их играх, рисунках, фантазиях. Настораживать родителей должно, опять-таки, необычное поведение. Когда ребенок не говорит о страхе, а начинает действовать, как бы пытаясь себя защитить: закрывает двери, все время проверяет, заперт ли замок, всюду включает свет. При этом "пугала" множатся, буквально лезут из всех щелей: он уже боится не только темной комнаты, но и картинки на стене, и шума на лестнице, и тишины. К дневным тревогам присоединяются ночные кошмары, регулярный плач среди ночи. И все это не проходит, а тянется без конца. В результате ребенок практически "уходит" в свой страх, подчиняет ему всю жизнь. Засыпание превращается в каждодневную муку с обязательными ритуалами: включи свет, задвинь занавеску, посмотри, кто в окне, держи меня за руку, гладь животик и т. д.
**Что делать?** От затянувшейся фобии нельзя отмахнуться: сама собой она не проходит. Активно вовлекайте ребенка в игру, рисование - оба эти занятия хорошо разряжают. С их же помощью попытайтесь понять и истоки этого страха. Подслушайте незаметно разговоры ребенка с игрушками. Если ничего не удается сделать самим, придется обратиться за помощью к специалисту.
3. **Агрессия.** Заметив, что ваш прежде такой покладистый и дружелюбный ребенок ни с того ни с сего стал грубить, отвечать возбужденно и резко, швырять в стенку книжки, замахиваться на окружающих, имейте в виду: это признаки стресса. Главное, тут не запутаться. Одно дело, если ребенок всегда агрессивен - это черты характера. Такой уж он у вас драчун и задира. И другое дело, когда раньше вы такого за ним не замечали, а тут его словно бы подменили.
Слишком пристальный интерес к кинострашилкам и кинопобоищам, бесконечные драки у кукол вовсе не являются симптомами стресса. Они скорее говорят об активности ребенка, которая почему-либо не находит выхода.
**Что делать?** Агрессия, как и страх, не очень хорошее средство справиться с ситуацией (а вызвать агрессию может все что угодно) - хотя бы потому, что создает ребенку кучу проблем: ему же, бедолаге, все и возвращается сторицей, только усиливая его возбуждение. Кроме того, она легко закрепляется и переносится в дальнейшую жизнь - как способ разрядки. Сложность в том, что *агрессию нельзя запретить* (например, наказать ребенка за вспышку ярости) - нельзя же лишать его совершенно естественной формы защиты. Лучше пытаться переводить ее в другие формы. Ну, например, учить ребенка язвить, вместо того чтобы грубить; учить отстаивать свою правоту; анализировать вместе с ним ситуацию, объясняя мотивы обидчиков. Главное, чтобы он усвоил: всегда есть выбор, есть другие способы отреагировать на обиду, боль, несправедливость. Ребенку помладше в ответ на злобную выходку можно сказать: пойдем поиграем, потом порисуем - и он просто переключится. Устройте кукольную драку на худой конец. Ребенку постарше задайте вопрос: "А как еще можно было бы поступить в такой ситуации?" Кстати, гораздо важнее задавать вопросы, чем давать готовые ответы - пусть он сам ищет выходы, иначе ничему не научится.
Ученые считают, что, если до десяти лет не научить ребенка справляться с агрессией, потом уже трудно будет что-то исправить.
4. Наконец, у малышей лет до пяти довольно ярким признаком сильного нервного напряжения является резкая смена ритма жизни: когда утром и днем он сонливый и вялый до удивления, а вечером, перед сном, необычайно возбужден и активен.
Лучше всего в таком случае поможет хорошее детское успокоительное - какое, подскажет невропатолог.
5. Родителей часто сбивают с толку необъяснимые рвоты, расстройства кишечника, сыпь, температура, боли в животе и прочие странности. Это случается на нервной почве - когда ребенок сильно переволнуется, - но быстро проходит.

Когда тяжелее всего

Есть три ситуации, в которых дети наиболее уязвимы, то есть подвержены стрессу. 1. Школа
Понятно, что переход к школьной жизни часто вгоняет ребенка в стресс. И название у этого стресса имеется - **школьная фобия**, а попросту страхи. На первом месте у младших школьников боязнь учителя и боязнь оценки. Оценка убивает любовь, которую ребенок привык получать ни за что, а теперь она зависит от начисленных баллов. Поэтому перед особенно "страшным" уроком у него может все время **болеть голова**, **подниматься давление**...
В предподростковом возрасте тяжелее всего переносятся насмешки и издевательства сверстников.
В ответ на все эти школьные страхи у активного, живого ребенка может вспыхнуть все та же **агрессия**, от которой родители просто теряются. Еще бы: боится-то он учителя, а третирует близких. Обычно так реагируют дети до десяти лет, но и со старшими это случается - чаще из-за неприятия одноклассниками.
Все то же самое может быть причиной **странной рассеянности, неспособности сосредоточиться**, которая так раздражает многих родителей. Некоторые особо чувствительные детишки только так всегда и реагируют на любую нервную перегрузку. **Что делать?** Пытаться приструнить разбушевавшееся чадо не стоит: усилением строгости тут не поможешь, а только ухудшишь дело. С рассеянностью тоже бесполезно бороться, не разобравшись в причинах. Если с помощью доверительных бесед, анализа не удается вытащить ребенка из стресса, придется обратиться за помощью к психоневрологу.
Наиболее уязвимы для школьных напастей дети из неблагополучных семей или тех, где нет настоящего контакта с ребенком. Эти бедняги так и называются - "стрессодоступные". Банально, но факт: дети, окруженные любовью и пониманием дома, чувствуют себя в школе гораздо более защищенными. Другое дело, что скатывание в двойки, к примеру, может быть связано не только со школой, но и с обострением семейных проблем.

Семейные конфликты

Ясно, что в несчастных семьях ждать от ребенка здоровья и примерного поведения не приходится. Если дитя **не вылезает из простуд**, значит, семейные проблемы сказываются на нем уже очень серьезно. Активные дети реагируют на домашние драмы явно - грубостью, двойками, непослушанием или истериками, а другие - тихие и прилежные - ни сбоев в учебе, ни капризов, да и вообще ничего примечательного не выказывают. Изменения происходят тихо и незаметно. Только очень внимательный родитель может заметить такие симптомы, как: **все больший уход в себя**, или **заторможенность, отрешенность и даже некоторое оцепенение**, или **грусть и пугливость**. Наконец, что печально, дети с **очевидными отклонениями в поведении** - это уже результат пребывания в длительном хроническом стрессе, с которым трудно что-либо сделать. Ну например: девочке нравится делать пакости, портить чужие вещи, красть у подружек кукол... Это называется "деструктивное поведение". Весьма вероятно, что из ребенка вырастет опасная личность.
Самое распространенное заблуждение - что, если тщательно скрывать от ребенка разлад в семье, делать вид, что все хорошо, дети якобы ничего не заметят. Заметят. И если не осознают, то почувствуют обязательно. А уж страдания матери для ребенка вообще никогда не тайна: он, как локатор, настроен на материнское биополе.
**Что делать?** За ответом на вопрос: "Что с ним происходит?" почаще обращайтесь к себе: "Что со мной (в нами) происходит?" И лучше не пренебрегать помощью специалиста.

Подростковый возраст

Так называемый подростковый кризис, связанный с поиском собственного "я", с гормональной перестройкой, никогда не обходится без стрессов. И это абсолютная норма. Почему детям особенно тяжело в этот период? Потому что они начинают осознавать трагические стороны жизни.
Бритье наголо, потребность тусоваться, жить ночной жизнью, слушать громкую музыку, борьба с миром взрослых, уход в одиночество, та же агрессия - все это в принципе тоже способы снятия стресса. Арсенал этих средств у подростка велик: ну вот **музыка**, например. Сел с наушниками и отключился. Вроде напряжение как рукой сняло. Только у "музыкальной защиты" есть и оборотная сторона. Полный уход в музыку - это потеря контакта с родителями, отказ озвучивать свои проблемы.
**Что делать?** Тут важно помнить одно: результат того, как дети переживут этот трудный возраст, зависит в первую очередь от отношений с родителями. Если семейное напряжение в эту пору сильно зашкаливает, дети вообще могут так и не найти свое "я", например, и навсегда застрять в 13-летнем возрасте. А если подросток не смог принять и полюбить себя, то он всю жизнь будет страдать от заниженной самооценки, которая обернется массой проблем. Понаблюдайте, а не замкнулся ли ваш ребенок, не загрустил, не ушел ли в себя или в виртуальный мир? Это сигнал тревоги. На это нужно обратить внимание, поскольку остальные знаковые моменты этого возраста хорошо известны и узнаваемы. Вообще если семейный кризис наложился на трудный возраст, это взрывоопасно. Психолог рекомендуется.

Почему нельзя не реагировать

Если ребенок на справится с напряжением, он заболеет. Невроз, головные боли, гастриты, язвенные колиты, астма, нейродермит, непроизвольное мочеиспускание и т. д. - вот неполный перечень типичных детских недугов - болезней стресса. Длительный страх может привести к заиканию, энурезу. Обычно скрипение зубами во сне озадачивает родителей. А это часто признак невроза. В общем, лучше вовремя замечать всякие странности, не доводя до болезней. Длительный стресс, который уже становится фоном всей жизни, приводит к необратимым аномалиям поведения. Например, деструктивному. Странный ребенок, вредный, слишком жестокий, неуправляемый, безучастный и вялый, чересчур заторможенный и т. д. - все это неспроста: значит, дети в какой-то момент "сломались".
О том, что пережитые в детстве травмы аукаются во взрослой жизни, говорить не приходится. Другое дело, не все понимают, что и насколько серьезно. Бросили, например, родители мальчика, уехав на два года в командировку. А у него, уже взрослого, началась болезнь под названием "боязнь привязаться", из-за которой вся личная жизнь просто летит под откос. Он настолько сильно и неосознанно боится быть брошенным, что, едва успев привязаться к кому-то, тут же его и бросает сам.

Что делать со стрессами?

*Главное - их замечать.* 1. Заметив у ребенка от пяти до семи-восьми лет признаки стресса, начинайте активно вовлекать его в рисование и игру. 2. С детьми постарше, если вас что-то тревожит в их поведении, почаще ведите откровенные разговоры. Самое важное - не терять с ними контакт. 3. И в случае кратковременных стрессов, и во время затянувшихся кризисов хорошо помогают разные седативные средства. Среди современных препаратов одно из самых действенных и одновременно мягких - "Новопассит". Он безвреден, потому что создан на основе трав, и оказывает глубокое успокаивающее воздействие на нервную систему.