

Дети и стресс

Рыбакова Л.Л., педагог-психолог
ГБОУ №5 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

В данной статье мы кратко рассмотрим понятие «стресс», стадии его формирования, уточним, какие способности помогут справиться и легко пережить стресс, познакомимся с четырьмя основными стратегиями в воспитании детей.

Понятие «СТРЕСС» широко вошло в нашу жизнь. Ученый Г.Селье определил его, как – *неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование*, при этом стрессом является всё то, что нарушает нормальное взаимодействие организма со средой. Различают: *эустресс* – положительный стресс, вызванный переживаниями положительных событий и *дистресс* – неблагоприятный стресс. Т.обр. стресс - это мобилизация всех защитных сил организма в ответ на стресс-фактор.

Выделяют *три стадии* прохождения стресса. *Первая* – стадия тревоги, организм приходит в состояние возбуждения и оно хаотичное. Организм пытается приспособиться к стрессу или преодолеть его. Нервная система приводит в «боевой готовности» весь организм. Наблюдается – выработка гормонов (адреналина и кортизола), сердце бьется учащенно, мышцы напрягаются, усиливается потоотделение, учащается дыхание и др. *Вторая* стадия – адаптация, когда удается более-менее компенсировать ущерб от стрессогенного фактора. Но данная фаза не может длиться вечно, т.к. запасы адаптационной энергии ограничены. Если нагрузка не изменяется, то наступает *третья* стадия – переход в болезнь, когда человек заболевает – это могут быть болезни желудка, сердца и т.п.

Если стресс не переживается естественно, то формируется отсроченная реакция и мы уже говорим о *психологической травме* (сокращенно ПТСР). Травма – это особый способ проживания психической жизни, который сохраняется длительное время у человека, после попадания в стресс. Психологи выделяют *три травмы* – физические, связанные с телом (угроза жизни, насилие); эмоциональные (связанные с отношением к себе, доверием к себе); травмы отношений (отношения к правилам, регулирующим взаимоотношения с другими людьми).

Многие ученые утверждают, что стресс можно пережить по-разному, конструктивно или деструктивно. Подход к стрессу, как к возможности для роста и изменений поможет положительно решать стрессовые ситуации. Т.обр. это требует от детей и взрослых определенных способностей. Это :

- Внимание к себе, своему телу, чувствам, мыслям;
- Способность различать эмоции и управлять ими;
- Мыслить позитивно и применять конструктивные решения;
- Придумывать новые способы взаимодействия, творчески решать трудные ситуации;
- Родителям поддерживать ребенка в развитии, а не способствовать его регрессу;
- Установить доверительные отношения, вместо постоянного контроля;
- Оказывать поддержку ребенку в проявлении активности и инициативы, вместо критики;
- Осуществлять руководство и наставничество вместо гиперопеки.

Родители и дети в стрессовой ситуации.

Ребенок, если находится в стрессе, тоже влияет на всю семью. Сам ребенок нуждается в помощи, при этом семье приходится общаться с окружающими по этому поводу.

Что укрепить в ребенке, чтобы использовать стресс во благо?

- Избирательное внимание – к чувствам ребенка. Т.обр. говоря с ребенком о том, что он чувствует, что думает, что происходит с ним сейчас и почему, мы учим ребенка замечать причинно-следственные связи между событиями и реакцией. А это уже первый шаг к управлению эмоциями.
- Физическое здоровье. Т.к. наш организм активно готовится к активной деятельности при стрессе, то необходима разрядка этой энергии. Т.к. накопившийся избыток энергии, может привести к усталости и соматическим заболеваниям. Чтобы подготовить детей к стрессовым ситуациям, необходимо их правильно расходовать энергию, быть внимательным к своему телу, осознавать, что с ним происходит. Для этого подойдут различные двигательные упражнения и игры.

- Эмоциональные переживания. Взрослым необходимо учить ребенка конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями. Любая эмоция дает информацию о состоянии ребенка. Она указывает на потребности, которые стоят за ней. Определите, что чувствует ребенок и скажите ему. Помогите ребенку выстроить приемлемые действия для разрешения ситуации.
- Позитивные мысли. Ученые заметили, что между событием и эмоцией происходит быстрая оценка ситуации (это убеждения и мысли). Негативное отношение к ситуации часто складывается – на основе привычки к негативному прогнозу, преувеличению трудностей, привычки распространять неудачу на всю свою жизнь; привычки верить оценкам других людей; привычки критиковать себя; иллюзии, что негативный опыт влияет на настоящий. Работа с негативными мыслями на позитивные помогает выстроить новый способ реагирования.
- Активное воображение. В процессе воображения рождаются планы, желания. Дети сами часто с помощью воображения находят способы, как им справиться с трудными ситуациями. Поддерживайте и стимулируйте умение представлять и фантазировать.
- Эффективные действия. Т.е. способы, которые помогут справиться со стрессовой ситуацией и ощущение удовлетворения, что он справился с ситуацией. Такие действия начинаются с уверенности в разрешении данной ситуации, что это важно. Вселите в него уверенность в своих силах. Совместно найдите возможность решить ситуацию, обсуждая шаг за шагом.
- Конструктивное общение - это двусторонний процесс, в котором мы реализуем свои желания и намерения. Трудности в общении у ребенка определяются внешними и внутренними причинами. Т.е. ребенок не знает как вести себя и поступать в различных ситуациях общения; ребенок не понимает свои чувства; не может открыто выразить свои чувства; не понимает, что чувствуют другие; не выдерживает конфликтных ситуаций; могут мешать усвоенные стереотипы в общении от взрослых и сверстников (критика, обзывание, высмеивание, приказы и др.).

Основные принципы родительской позиции, которые помогут выстроить доверительные, теплые отношения.

1. Научитесь вставать в позицию ребенка и смотреть на ситуацию его глазами.
2. Научитесь занимать позицию стороннего наблюдателя. На что похожа эта ситуация со стороны.
3. Научитесь смотреть на ситуацию в широком контексте. Что это значит для вашей семьи, какие могут быть дальнейшие последствия?

Как родители могут помочь пережить ребенку стресс?

- ✓ Развитие против регресса. Развитие заключается в приобретении новых психических функций личностных качеств. Ставьте чуть более трудные задачи, чем может решить сейчас ребенок, и оказывайте в этом небольшую помощь, пока ребенок не научится.
- ✓ Доверие против контроля. Увидеть возможности для развития ребенка там, где раньше виделись только негативные последствия. Продумайте перспективы развития ребенка и свои действия при этом. Предоставьте детям свободу, обеспечив безопасность. Обучите ребенка прогнозировать ситуацию, поддерживайте инициативу и активность ребенка.
- ✓ Поддержка против критики. Соблюдайте следующие принципы. Избегайте оценочных суждений, лучше заменить оценку описанием конкретных действий. Замечайте и поддерживайте инициативу ребенка, то позитивное, что сделал ребенок. Поддерживайте его во всех важных для него моментах.
- ✓ Руководство против опеки. Т.е больше иницируйте активность самого ребенка, уделяйте внимание позитивным намерениям ребенка. Обсуждайте с ним ожидаемый результат и конкретные действия. Предлагайте сначала самому ребенку оценить эффективность своих действий, а только потом поясните, что можно сделать иначе.

Литература для прочтения :

Винникот Д. Разговор с родителями. –М., 1995.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 1995.

Девидсон Д. Как справиться со стрессом. –М., 2001.

Камаровская Е. Помогите, у ребенка стресс! – СПб, 2014.

Крафт А., Лэндрет Г. Родители как психотерапевты. – М., 2000.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс – СПб., 1996.

Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания / под.
Ред.А.Я.Варги – М., 2006.