

Журнал для педагогов

Выпуск №16 сентябрь 2023 г

Слово педагога

**«Психология стресса у
ребёнка и методы его
профилактики»**



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

1. Что такое детский стресс. Причины его возникновения.....
2. Ситуации, вызывающие стресс у ребёнка ...
3. Стадии развития стресса.....
4. Последствия стресса.....
5. Профилактика стресса у детей
6. Методы борьбы со стрессом.....
7. Список использованных источников



Что такое детский стресс. Причины его возникновения

Стресс – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования. Это реакция нервной системы на разнообразные физические, психические и эмоциональные раздражители.

Сам по себе стресс важен с точки зрения эволюции и выживания человека. Но не стоит путать такой вид стресса с хроническим, который может стать первопричиной ряда физических и психических заболеваний.

Мы привыкли, что стресс – это явление взрослого мира. Но сегодня на детях лежит огромный груз обязанностей – школьные домашние задания, важные контрольные, подготовка к которым происходит в режиме запугивания от учителей и, порой, родителей, необходимость соответствовать навязанным нормам по успеваемости и многое другое. В состоянии постоянного давления дети тоже подвергаются стрессу.

Иногда симптомы бывают маловыраженными, поэтому важно быть внимательным по отношению к своему ребенку, чтобы не допустить хронический стресс.

В этой статье мы рассмотрим, чем опасен стресс и каковы причины его возникновения. А также попробуем разобраться, как помочь детям, которые уже подверглись стрессу.

Причины возникновения детского стресса:

Самыми распространёнными источниками детского стресса являются школьные и социальные проблемы:

- Переезды и расставания с близкими людьми
- Развод родителей
- Невнимание со стороны родителей (настоящее или мнимое)
- Постоянные укоры со стороны родителей, близких родственников или учителей
- Буллинг (травля со стороны сверстников)
- Резкая смена режима или распорядка дня
- Начало и конец учебного года
- Экзамены и подготовка к ним
- Увлечение агрессивными компьютерными играми
- Нехватка важных витаминов и микроэлементов (определяется лечащим врачом на основании ряда анализов)

Стресс может возникнуть даже у детей до года. Для его причины достаточно смены питания, выхода мамы на работу, похода в ясли, детский сад, появления няни, сильного испуга или длительной болезни, а также ссоры родителей.

Ситуации, вызывающие стресс у ребёнка

Несмотря на то, что разные дети по-разному переживают одно и то же событие, в их жизни можно выделить несколько основных этапов, которые являются переломными, а потому могут принести страдания и стать настоящим

стрессом со всеми вытекающими отсюда последствиями. Я не буду рассматривать те моменты в жизни ребенка, которые случаются спонтанно, будь то потеря любимой кошки, развод родителей, утрата близкого человека или половое созревание. Все это, безусловно, становится ярким переживанием для ребенка, особенно излишне эмоционального и впечатлительного. Но в этой книге моя задача – предостеречь родителей от равнодушного отношения к возможному негативному влиянию тех сторон жизни, которые неминуемо касаются любого современного ребенка. Это детский сад, школа, улица, средства массовой информации, Интернет. Чтобы не кусать локти после того, как воздействие чужих людей в школе или в детском саду, на улице или в Интернете оставят тяжелый след на психике ребенка, лучше знать заранее, с чем ваше дитя может столкнуться на этих этапах своей жизни. И не только знать, но и уметь правильно защитить своего ребенка от них.

Итак, первая естественная кризисная ситуация, в которую попадает малыш – детский сад. Для ребенка это первое в жизни общество, где все не так, как дома, где он – не один единственный и ненаглядный у бабушки с дедушкой, у мамы с папой, а один из многих. Мы, взрослые, имеющие большой опыт общения с разными людьми, далеко не сразу адаптируемся в новом коллективе. А для 3-4 летнего малыша это самый первый опыт! Каково ему с незнакомыми взрослыми и ровесниками провести несколько часов подряд!

А если в группе не все благополучно? Не стоит идеализировать даже самый престижный и дорогой детский садик: люди всегда останутся людьми, со своими характерами, отношением к детям и недостатками. Случаются и вовсе недопустимые вещи в обращении с детьми, не умеющими в силу своего возраста рассказать о злой няне и грубой воспитательнице. Только вы – родители – должны уметь увидеть и услышать своего ребенка, распознать его состояние, которое со временем может вылиться в невротическую реакцию, нежелание посещать детский садик и даже в соматическое заболевание.

Школа – второй важный этап в жизни ребенка. Со школой связаны не только идеализированные представления о доброй и ласковой учительнице, о преданной дружбе и первой любви. Именно школа награждает наших детей большинством комплексов, которые они несут по жизни и не могут «расхлебать», даже став взрослыми. Приходя в первый класс свободными, непосредственными людьми, с открытой душой и множеством нераскрытых способностей и талантов, через некоторое время большинство детей превращаются в серую массу, и лишь единицы выделяются из всех, становятся «лучшими учениками», но это не значит, что им легче, чем остальным.

К сожалению, таковы принципы современной педагогики. И если вам повезет с учителем, который любит детей и еще не поставлен в жесткие рамки всеобщей уравниловки, то ваш ребенок счастливо избежит этой участи. Но в любом случае, очень многое зависит от родителей. Ведь именно семье должна стать той тихой гаванью, где ждут не оценок и примерного поведения, а самого ребенка, где готовы поддержать его, объяснить и посоветовать. А если ситуация критическая, разобраться с ней, переводя малыша в другой класс или в другую школу.

Телевидение, которое занимает слишком много внимания взрослых, а вслед за ними и детей, не так уж безобидно для психического развития малышей. Новости постоянного негативного содержания с обилием убийств и катастроф способны сформировать невротическую реакцию даже у здорового взрослого человека. А если все это ежедневно видит и слышит 5-6-летний ребенок? Маленький ребенок воспринимает мир глазами и ушами своих родителей, и реагирует, глядя на вас. Если вы смотрите новости и сами тяжело переживаете, например, гибель детей в другой стране, то страх и опасение вашего ребенка оттого, что это может случиться и с вами, и с ним, во сто крат сильнее. Но свои переживания он глубоко прячет, поэтому родители не видят их. Последствия этих переживаний могут проявиться позже: в навязчивых движениях, в трудном засыпании, ночных страхах и т.д. Вы уже не помните о том, что вызвало такие реакции, а организм малышу не забыл об этом, просто откликнулся на них не сразу. Вы уже успокоились, забыли о просмотренной передаче, а малыш не сумел абстрагироваться от нее, ведь у него еще не выработалась защита от стресса.

Нынешние средства массовой информации совершенно не рассчитаны на подрастающее поколение. На страницах газет и в телепередачах в любое время дня могут употребляться нецензурные выражения и неприличные слова, демонстрироваться насилие и кровь. Поэтому необходимо четко разделять детские и взрослые передачи и оберегать ребенка от не предназначенных для него новостей или передач. Стресс, полученный от телевидения, не может закалить ребенка, но может приучить его к крови, к боли, к несчастьям, сделать равнодушным, жестоким и циничным.

Стресс, полученный на улице от случайного насильника или грабителя, особенно силен и травматичен для ребенка. Насилие вообще, в какой бы форме оно не проявлялось – физической, сексуальной или психологической, влечет за собой очень тяжелые последствия, в том числе ощущение собственной оскверненности. Ребенок, переживший насилие, изолирует себя от других, считая, что они не смогут понять его, в результате чего остается один на один со своими переживаниями. Общество, как правило, отрицательно и даже враждебно настроено к таким детям, в редких случаях проявляя к ним жалость. Поэтому именно родители – мать или отец, а лучше, если оба, должны прийти к нему на помощь, понять и поддержать. Без такой поддержки переживания ребенка могут зайти слишком далеко, он потеряет веру в себя, и будет готов на контакты с любой компанией, в которой к нему будут относиться хорошо. А это уже прямой путь к алкоголизму, наркомании, криминальному поведению и суицидам.

Стадии развития стресса

Чтобы понять природу стресса, необходимо рассмотреть всю динамику его развития и воздействия на личность. Выделяют три стадии развития стресса, которые нужно уметь вовремя заметить.

Стадия тревоги

Это своего рода готовность к развитию посттравматических нарушений (имеется в виду психологическая травма). То, что ребёнок находится на этой стадии, не совсем заметно, поскольку его состояние внешне практически ничем не отличается от обычного. Однако если вы будете внимательны, вы заметите, что ребёнок излишне напряжён и насторожен, хотя вполне нормально чувствует себя, нередко находясь даже в приподнятом расположении духа. Более того, его весёлость может быть странной и неадекватной, особенно в свете той стрессовой ситуации, которую он пережил и о которой вам известно. Другое дело, если вы ничего не знаете о причинах стресса, тогда вам придётся ещё труднее. Но материнская любовь и интуиция помогут рассмотреть в настроении вашего ребёнка едва уловимые нотки «переигрывания». То есть, ребёнок на начальной стадии как бы старается «назло» создавшейся ситуации быть невозмутимым, его поведение становится совершенно противоположным той естественной реакции на стрессовый раздражитель, которую обычно проявляет человек. Для этого нужны большие силы, поэтому в этот период мобилируются все ресурсы организма ребёнка. В результате его здоровье может кратковременно улучшиться, в этот период нередко «проходят» или значительно уменьшаются проявления хронических заболеваний. Но это не настоящее исцеление, а очень обманчивое и опасное явление. Оно является подготовкой к серьёзному нарушению в состоянии здоровья ребёнка - психического или физического.

Стадия сопротивления

Вторая стадия развития стресса уже более явственно даёт о себе знать. В это время первоначальная «эйфория» исчезает и душевный подъём спадает. У ребёнка уже слегка заметна небольшая усталость, пришедшая на смену первой неадекватной реакции на стресс. Самочувствие ребёнка всё ещё хорошее. Родители, которые совершенно не интересуются жизнью и настроением своего сына или дочери, конечно, не заметят таких отклонений в его поведении. Но уже в этот период организм по-другому реагирует на произошедшие события: он начинает работать, как бы готовясь к предстоящим трудностям, постепенно настраиваясь на них, поэтому внутренние ресурсы и энергия расходуются более экономно.

Стадия истощения

Эту стадию невозможно не заметить, она опасна тем, что время уже упущено, ведь произошли большие изменения в организме ребёнка, сильно истощенным за это время. У малыша или подростка уже нет больше сил на борьбу, потому что защитные механизмы его организма истощились и не могут больше выполнять свою функцию. Ребёнок исчерпал всю свою энергию – духовную и физическую. Ребёнок теряет аппетит, сон, испытывает безотчётный и вполне обусловленный страх, который не даёт покоя ни днём, ни ночью. Но этим не ограничиваются последствия стресса: повышенная тревожность и навязчивые мысли, раздражительность и пугливость, вспышки гнева и плаксивость, снижения настроения и апатия – вот далеко не полный перечень разрушающего воздействия стресса на ребёнка. Все эти симптомы,

если их не замечать, не пройдут сами собой, а станут неотъемлемой чертой личности, перейдя в стойкие невротические реакции.

Третья стадия развития стресса – самая опасная, которую трудно остановить самостоятельно без помощи специалистов.

Последствия стресса

Первые симптомы повышенного нервного напряжения у ребёнка должны стать для вас сигналом к немедленным действиям. Если не предпринимать никаких мер и оставить ребёнка один на один со стрессом, он может стать хроническим, а здоровье малыша или подростка сильно пошатнётся. Последствия стресса, полученного в детстве, остаются с человеком на всю жизнь, нередко ломая его судьбу, не давая возможности устроить личную жизнь, успешно продвигаться по службе, иметь хороших друзей.

Да, да, во всех этих несчастьях виноваты пустяковые, на наш взрослый взгляд, события и ситуации в жизни ребёнка, для которого они стали сильным душевным потрясением. А мы этого не заметили. И прошли мимо или, наоборот, посмеялись, а может быть отругали. Это лишь усиливает переживания, ведь именно в семье малыш и подросток интуитивно или сознательно ищут успокоения и понимания. А если вместо сочувствия ребёнок получает окрики, оказывается в одиночестве и не знает, как справиться со своим горем? Для него горе безысходно, поэтому душевное одиночество может привести к самым страшным мыслям и поступкам: уходу из школы, из дома, и даже суициду.

Тики и заикания

Неврозы и невротические реакции – это самые явные последствия перенесенного стресса. Их трудно не заметить, но часто родители обращают внимание на навязчивые движения ребёнка и другие отклонения от нормы, только когда они становятся слишком явными и некрасивыми. Обращаясь к невропатологу, некоторые мамы с удовольствием «кормят» своих детей успокаивающими таблетками, вместо того, чтобы приласкать и ободрить ребёнка, поговорить с ним и выяснить, что его беспокоит или, чем он напуган.

Лекарства приносят лишь временное облегчение, а причина останется. Единственный и реальный способ избавиться от последствий стресса – прекратить его воздействие. Если ребёнок боится оставаться ночью один, нужно выяснить, откуда взялся этот страх. Может быть, малышу мерещатся чудовища, которые он видел в мультфильме. Значит, нужно перестать смотреть мультики – страшилки, а на ночь читать ребёнку добрые и весёлые сказки. Схема проста: убрать негативное воздействие и помочь забыть о нём, то есть, отвлечь малыша. Пусть он больше рисует, поёт и танцует. Творческие занятия – отличный способ психотерапии.

Самые распространённые последствия стресса – тики и заикания. Их нельзя «вылечить» строгим требованием: «Прекрати моргать правым глазом, это не красиво!». Более того, напоминание о нервном тике ещё больше усиливает его. Лучше всего просто не обращать внимания. Ведь что такое нервный тик? Это проявление стресса, невербальное сообщение о том, что

ребёнка что – то тревожит и беспокоит. Он не может сказать об этом, а сообщает вот в такой невротической форме. Если вы научитесь слушать и понимать своё дитя, это поможет ему избавиться от нервного тика и даже заикания, если оно началось недавно и ещё не стало постоянным.

Продолжительные тики и заикания так просто не проходят. Они уже сформировались, а стресс перешёл в хроническую форму. То есть, даже если будет устранена причина острого нервного возбуждения, у ребёнка остаётся фон, на котором будут развиваться дальнейшие стрессы. Ваша задача – постоянно поддерживать в нём душевное равновесие. Поэтому психотерапия должна быть длительной.

Соматические заболевания

Частые простуды, бесконечные насморки, аденоиды, прогрессирующая близорукость - это самые «безобидные» последствия стресса, в котором постоянно пребывает ребёнок, или который был слишком сильным для него. Окружите малыша теплом и заботой, любовью и лаской, помогите подростку разобраться в его проблемах, внушите ему уверенность и создайте спокойную атмосферу в семье. Тогда все болезни пройдут. Но не ждите мгновенного чуда. Стресс очень быстро подрывает иммунитет, восстанавливать который приходится длительное время.

Более серьёзные последствия стресса – гастриты, язвы, аллергические заболевания, в том числе нейродермит и бронхиальная астма. Что бы вам ни говорили о наследственности, именно стрессовая ситуация, которая произошла в жизни вашего ребёнка, сыграла роль пускового механизма: ведь рвётся именно там, где тонко.

Генетическую предрасположенность к той или иной болезни можно найти практически у любого ребёнка. Но заболевают ими далеко не все дети, а чаще всего как раз те из них, кто постоянно подвергается стрессу и не имеет возможности сопротивляться ему. Сниженный иммунитет может открыть «ворота» самым тяжёлым наследственным болезням.

Деструктивное поведение у подростков

Ребёнок становится «неузнаваемым» - грубит, лжёт, возвращается поздно домой, не обращает внимание на просьбы и требование родителей и учителей, проявляет жестокость и агрессию или, наоборот, уходит в себя, становится безучастным и безынициативным, уходит «в себя» или в Интернет, целыми днями пребывая в виртуальной реальности. Всё это говорит о длительном воздействии стресса, а последнее ещё больше усиливает ощущение одиночества у подростка.

В самый серьёзный кризисный период, когда ребёнку исполняется 13-14 лет, стрессы неминуемы. Они связаны с гормональной перестройкой организма и поиском себя как личности. Отсюда стремление броско одеваться, делать экстравагантные причёски, слушать громкую музыку, тусоваться на дискотеках, нравиться представителям противоположного пола. Резкие суждения и нарочитая грубость – это тоже желание выделиться и заявить о себе, сломать стереотипы «предков», чтобы показать, «какой есть я». Если родители не принимают, а ругают и наказывают своего ребёнка за его мысли и поступки, он теряет веру в себя и может наделать ещё больше глупостей. Ведь

ещё одна важная особенность подросткового возраста – познание негативных и трагических сторон жизни, которые раньше вообще не интересовали и не касались ребёнка. Грубо сказанное слово или увиденная сцена насилия и жестокости способны разжечь огонь в душе подростка, как маленькая спичка разжигает большой костёр. Так телевидение, перенасыщенное сценами насилия, подсказывает подростку, как нужно действовать в той или иной ситуации, когда тебя не понимают. Способы расслабления диктует им телевизионная и журнальная реклама. Те дети, которые потеряли контакт с родителями, воспринимают эту информацию, как руководство к действию. И один стресс порождает другой, последствием чего становится заниженная самооценка и стремление делать всё назло – становиться «плохим», грубым и неуправляемым.

Социальная дезадаптация

Это самое тяжёлое последствие стресса, которое берёт начало из детства. Результат сильного и постоянного нервного напряжения, которое переживает ребёнок, сказывается на всей его последующей жизни, проявляется в неумении создать семью и вообще найти своё место в жизни. Психологи, работающие с несчастными людьми, которые не могут найти приличную работу, наладить отношения с женой, не имеют друзей, слышат такие душераздирающие истории об их «золотом» детстве, что становится удивительно: как родители не понимают, что именно они делают своих детей несчастными?

Семья, которая должна быть тихой гаванью для ребёнка, нередко становится бушующим морем, в котором он плавает даже без спасательного круга. Я имею в виду плохие взаимоотношения родителей, скандалы, крики и даже драки, которые наблюдает маленький ребёнок. Неокрепшая нервная система не в состоянии бороться с подобными стрессами, поэтому ребёнок не сможет сопротивляться другим стрессовым ситуациям, которые его ждут в детском саду, в школе, а потом и во взрослой жизни.

Каждый новый стресс переживается ещё сильнее предыдущего, и ребёнок уже не в силах справиться с самой безобидной ситуацией, любая мелочь выводит его из душевного равновесия. От хронического стресса очень трудно избавиться, он преследует человека всю жизнь. Если не избавиться от этого вовремя, остается, лишь поддерживать нервную систему с помощью различных методов релаксации и лекарств.

Не стоит перекладывать психологические проблемы ребёнка на воспитателей, учителей и психологов. Ни один, даже самый лучший педагог, не заменит ребёнку родителей, участие которых для него не обходимо, как воздух. Я говорю не о воспитании, под которым родитель понимает что – то своё, а о душевном контакте и взаимопонимании, которые способны уберечь семью от многих бед. Главное, что надо сделать – это постараться услышать своего ребёнка тогда, когда он ещё ничего не говорит, но проявляет своё внутреннее напряжение каким – либо другим образом.

Внимательные и чуткие мамы, конечно, заметят беспокойство или повышенную нервозность малыша. Когда ребёнок чем – то встревожен, не стоит давать ему больших нагрузок, требовать сделать что-то сложное. Наоборот, позвольте ему чуть-чуть расслабиться, не ругайте за плохо

сделанные уроки или потерянную варежку. Войдите в его положение, ведь он чем-то сильно расстроен и, наверное, ужасно переживает. Своим пониманием вы дадите ребёнку возможность выговориться и поделиться с вами. Однако не стоит спешить с советами и наставлениями, лучше сначала узнать, как он сам намерен поступить в трудной ситуации или навести его на верную мысль исподволь, например, рассказав похожий случай из своей жизни.

Стрессовые ситуации бывают разными. Из одних ребёнок способен выйти сам, если его просто поддержать в это время, а другие он не сможет преодолеть без серьёзной помощи. Примером является агрессивное поведение взрослых или компании сверстников, которые являются для школьника сильнейшим стрессом. В этом случае ребёнка необходимо не только поддержать, но и предпринять более серьёзные шаги для того, чтобы оградить его от дальнейшего влияния этих обстоятельств, возможно даже с привлечением психологов и других специалистов. Ребёнок должен почувствовать, что у него есть сторонники и помощники, что он не один, а вокруг много хороших добрых людей, которые стремятся прийти к нему на помощь. Он должен знать, где можно найти эту помощь, чтобы и в дальнейшем не замыкаться в себе, а искать выход из создавшегося положения. Личный пример – самый лучший способ воздействия на ребёнка. От чрезмерного напряжения учитесь избавляться различными видами релаксации, которые можно осваивать всей семьёй, будь то прогулка на природе или медитация. Это не только поможет реагировать на нестандартные ситуации, но и принесёт радость общения, укрепит взаимоотношения между взрослыми и детьми.

Профилактика стресса у детей

Стрессовая реакция может проявиться в любой ситуации; предугадать её появление не возможно. Один ребёнок бурно реагирует на замечание учителя, сделанное спокойным тоном, а другому нипочем разносы у директора и вызов в школу обоих родителей. Это связано не только с темпераментом и состоянием нервной системы, но в большей части зависит от психологических особенностей, которые формируются как раз в результате ситуаций, в которые попадает ребёнок. Если он уже не раз сталкивался с проблемой, которую не мог решить, то и в пятый, и в десятый раз он её не решит, а наоборот, испугается. И чем дальше будет заходить дело, тем интенсивнее он будет реагировать на стресс. Поэтому задача родителей – понемногу формировать у ребёнка своеобразную защиту от стресса. А для этого всё – таки необходимо приучать чадо к трудностям и различным жизненным перипетиям.

Второе, что необходимо запомнить: ребёнок закрепляет свой успех или неуспех в борьбе со стрессом, ориентируясь не только на собственные переживания по этому поводу, но и на отношения к свершившемуся событию родителей. Например, мальчик получил тройку на контрольной работе, которую называют тестированием (хотя это настоящий экзамен), в английскую школу. Он сам очень расстроен, а тут ещё мама, не контролируя своих эмоций, выговаривает сыну: «Я денег не жалела на репетиторов, а ты всё перепутал и

забыл, чему тебя учили. Ты не можешь сконцентрироваться в нужный момент, поэтому провалился».

Ребёнок верит своей маме, что он невнимательный и не может сосредоточиться, когда нужно. Поэтому в следующий раз, когда мальчик или девочка окажутся в трудной ситуации, то уже будет бояться её. Эта неуверенность будет крепнуть с каждым подобным случаем и может закрепиться так прочно, что станет чертой характера на всю жизнь.

Как должна была отреагировать мама в таком случае? Во – первых, не считать ситуацию критической, даже если успехи сына в школе были её заветной мечтой. Ей следовало поддержать ребёнка в трудный для него момент. Ведь это ему учиться, а не ей. Ребёнок должен осознавать, что учёба – это его дело, а не родительское, поэтому ответственность за неё должен нести он. А вот помочь ему в этом – святая обязанность родителей.

Итак, реакция должна быть примерно такой: «Мне очень жаль, что ты не очень хорошо написал контрольную работу, но экзамен – это всегда волнительно, и я прекрасно понимаю, как тебе было трудно. В следующий раз у тебя обязательно получится, потому что репетитор тебя хвалит, а значит, знания у тебя есть. Найдём другую школу или я попробую поговорить с завучем, чтобы тебя испытали ещё раз. А ты проанализируешь свои ошибки и сделаешь с репетитором вывод. Ты согласен, сынок?»

Такая поддержка вселит в ребёнка уверенность, и ситуация уже не покажется ему столь критической, ведь выход найден. Он поймёт, что из любой ситуации можно выбраться, если не паниковать, не обвинять не кого, себя в том числе. Так происходит адаптация к трудностям, но к сожалению, современные родители слишком тщеславны. Они хотят, чтобы дети учились в престижных школах, посещали музыкальные школы и спортивные секции и везде были лучшими. А дети должны выполнять их жизненный план, даже, несмотря на своё нежелание и неспособность заниматься тем или иным. Не отвечающие родительским требованиям дети подвергаются обвинением в глупости, лени и т. д. В результате они всё-таки заканчивают престижные школы, но в жизни это им вряд ли пригодится, ведь плата за это слишком высока – заниженная самооценка и неуверенность в себе. Родители вправе приписать успех себе – они откровенно хвастаются, дескать, столько сил затратили, чтобы ребёнок выучился. Но ребёнок, как я уже говорила, должен учиться сам и для себя. Только тогда он почувствует свою ответственность, и научиться преодолевать трудности, добиваясь цели. Тогда у ребёнка сформируется внутренняя свобода, он не будет бояться двоек, бояться провалиться на экзамене, всегда найдёт выход из ситуации и сумеет добиться успеха в любом важном для него деле.

Научитесь понимать своего ребёнка

Все не приятности, с которым встречаются наши дети, переживаются гораздо сильнее, если они не встречают понимания родителей. Чем младше ребёнок, тем меньше у него жизненного опыта, а значит, тем страшнее и непонятнее кажутся ему непривычные ситуации или необычные явления, с которыми он столкнулся. Ребёнок не знает, как справиться с ними и думает, что они никогда не закончатся. От этого он пугается ещё больше. Он ждёт от взрослых помощи. Очень трудно бывает сдерживать себя, наблюдая за

капризным ребёнком. Ревущий и не желающий понимать спокойных маминых слов малыш, как и своевольный подросток, с вызовом хлопаящий дверью в свою комнату, вызывают раздражение у родителей. В результате конфликт разрастается, ребёнок считает, что маме нет до него дела, её волнуют только оценки или успехи в музыкальной школе. А родители уверены, что сын совсем «отбился от рук».

Насколько меньше было бы детских неврозов и родительских страданий, если бы в каждой семье понимали, что детская личность заслуживает уважения, которое в первую очередь проявляется в понимании чувств, настроений и желаний малыша! Научившись сдерживать себя и спокойно реагировать на детские выпады, вы продемонстрируете ребёнку на своём примере возможность достойного выхода из любой ситуации. Проявляя деликатность в обращении с ним, вы покажете не на словах, а на деле, что вы не просто хотите выслушать и понять его, но и готовы это сделать.

Найти контакт с ребёнком бывает не так просто, тем более, если он уже привык к крикам и наказаниям. Вам понадобится проявить много терпения и выдержки, чтобы найти способ воздействия на ребёнка.

Но дети очень ждут от вас понимания, хотя и скрывают это под маской своеволия и грубости. Постарайтесь успокоиться, сосредоточиться на положительных чертах ребёнка, даже если вы возмущены его плохим поступком. Это позволит вам немного остудить ваш гнев, затем попытайтесь понять мотивы поступка. Можно поговорить с ребёнком по душам, ни в коем случае не угрожая ему тем, что все равно узнаете правду, не сравнивая с хорошими детьми и не оскорбляя его. Если ребёнок не открылся вам сразу, не стоит на него давить. Ваша задача – не заставить его говорить, а создать такие условия, чтобы он захотел вам открыть свою душу. И как бы ни была серьёзна его провинность, не обманывайте его своим раздражением и негодованием после того, как он вам рассказал о ней. Иначе ребёнок надолго потеряет к вам доверие.

При этом важно не впадать в другую крайность. Нельзя идти во всём на поводу у ребёнка, потакать всем его желаниям и прихотям. Нужно найти золотую середину – быть внимательным и готовым на компромиссы, но проявлять разумную строгость и принципиальность в тех вопросах, в которых компромисс невозможен.

Очень важно создать в семье такую атмосферу, чтобы все – не только ребёнок – чувствовали себя комфортно. Уважение друг к другу воспитывает лучше всяких слов. Если отец приходит с работы раздражённым и выплёскивает свой гнев на домочадцев, которые подхватывают этот эмоциональный заряд и атмосфера накаляется, это будет «отличным» примером для сына, который тоже начнёт отыгрываться на родителях, если у него будет плохое настроение. Напротив, когда папа чем-то расстроен и огорчён, но эмоционально сдержан, а мама старается его выслушать и поддержать, ребёнок усваивает другую тактику поведения.

Дети очень чутко улавливают настроение взрослых и отношение к ним. Когда мама раздражена и с трудом сдерживает свой гнев, выдавливая сквозь зубы «спокойные» слова, ребёнок прекрасно чувствует, что она недовольна им.

В этом случае понимания не достигнуть. Доброжелательность и чуткость – вот что должно руководить вашим поведением. Лучше признаться ребёнку в том, что вы очень расстроены и немного, подождать. В разговоре с ребёнком нужно придерживаться определённых правил.

1) Не допускайте криков и раздражения, и в тоже время не старайтесь уговаривать и упрашивать ребёнка сделать что-то или рассказать о чём-либо.

2) Ваши требования должны соответствовать возможностям ребёнка и его возрасту, и не противоречить здравому смыслу.

3) Чтобы поддерживать свой авторитет в глазах ребёнка, родители, а также бабушки и дедушки, должны быть едины в своих требованиях и не критиковать действия друг друга в его присутствии.

С ребёнком нужно говорить

Душевный разговор с ребёнком – это самое лучшее, что можно придумать и с чего нужно начинать. Правда, не всегда дети готовы раскрыться и рассказать о своих проблемах. Однако в тех случаях, когда ребёнок испытывает страх, гнев или обиду, нужно объяснить ему, что это естественная реакция на неприятные события, и что такие чувства знакомы каждому ребёнку. Страх – это защитный механизм, и он тоже может быть полезен, ведь боясь за кого-то, мы учимся ценить близких людей. Но страхи бывают навязчивыми и реальными. Навязчивые страхи не продуктивные, а разрушающие. С ними нужно расправляться как можно быстрее.

Как разговаривать с ребёнком? Можно пробовать разные способы общения, но оно всегда должно быть искренним и приятным для ребёнка, да и для вас тоже. Не требовать, не запугивать и не заставлять ребёнка идти на откровенность фразами: «я все равно всё узнаю» или «Мне уже рассказали в школе...» Наоборот ваше участие должно быть мягким и ненавязчивым, таким, чтобы ребёнок почувствовал к вам доверие и сам захотел поделиться наболевшим.

О проблемах нужно говорить, и как можно больше. Рассматривать их с разных сторон, искать похожие ситуации в художественной литературе, вспоминать своё детство рассказывать ребёнку о том, что похожие проблемы были и у вас. В той или иной степени все мы проходим через одни и те же стрессовые ситуации, так поделитесь своим опытом с ребёнком. Пусть он не захочет на нём учиться, а непременно попробует сам выйти из положения, но он будет знать, что это не тупик и выходы есть. Кроме того, отрицательный опыт умный ребёнок вряд ли будет перенимать.

Единственное, что вам не нужно делать – это самим переживать по поводу случившегося. Ваш страх и агрессию ребёнок не должен чувствовать, иначе его эмоции только усилятся. Если вы сильно встревожены, испуганы или возмущены, то такие же чувства будет испытывать и ребёнок. Наоборот, спокойствие родителей и философский взгляд на проблему поможет ребёнку успокоиться или вообще никак не реагировать на ситуацию, которая способна вызвать обиду и гнев. Позиция родителей должна быть нейтральной: в жизни всё бывает, это ещё не тот случай, из-за которого мы будем страдать. Именно такое отношение к тому, что он рассказал, хочет видеть и чувствовать ребёнок, для которого сильный стресс сродни концу света, когда ему кажется, что хуже

быть уже не может. Ваша спокойная реакция на происходящие события должна успокоить его и вселить надежду, что впереди будет много радостей, а плохое забудется. То же самое относится к страхам, которые испытывают дети, глядя на родителей. Тревожность мамы очень заразительна. Если вы держитесь спокойно, не переживаете из-за какой-то мелочи, в стрессовых ситуациях не хватаетесь за голову, а прилагаете все усилия для того, чтобы исправить положение, то также конструктивно и обстоятельно будут реагировать на стресс и ваши дети.

Методы борьбы со стрессом

У детской психики много удивительных свойств, а одно из них – способность к самоорганизации. Душа ребёнка настроена на радость и мир, а если что-то нарушалось, иногда достаточно лишь немного ей помочь, задать направление, дать средство – и гармония быстро восстановится. Главное – не мешать, а поддерживать.

Очень простые занятия помогут вашим детям (да и вам самим тоже) расслабиться, успокоиться, снять навалившийся стресс, обрести душевное равновесие. Давно известно, что сыпучие и «липучие» материалы благотворно влияют на нервную систему – и вот почему. Чтобы поработать пальчиками, волей-неволей придется разжать кулаки («кулак» – то самое нервное напряжение, в которое загоняет нас стресс). Кроме того, неспешные творческие задания делают и мысли неспешными, отвлекают и создают дистанцию между самим человеком и тем событием, которое вызвало стресс. Оно становится немножко «не нашим», мы смотрим теперь на него как бы со стороны, мы «отвязываемся» от него и от тех неприятных эмоций, которые оно породило.

Мало того, в то самое время, когда лепим, и мнём, и пачкаемся красками, мы, отвлекаясь от внешнего мира, получаем возможность посмотреть на себя изнутри. Понять – осознать, что же там, в душе, происходит. Понять, осознать и отпустить.

Осознать свои переживания – дело для детей нелёгкое. Но когда это у них получается, когда негативные чувства, «сидящие» в душе, осознаны и пережиты, освобождается целительная энергия. И тогда происходит «внутренне очищение» – древние мудрецы называли это «катарсис».

Вот несколько приёмов помощи ребёнку, который пережил стресс.

1. Рисование – это самый приятный и очень действенный способ избавления от стресса и его последствий. Он подходит для детей любого возраста и даже для взрослых. Арт-терапия применяется даже при серьёзных невротических расстройствах. Но ваша задача – справиться со стрессом немедленно, как только вы узнали, что ребёнка что-то сильно тревожит. Попросите нарисовать малыша то, что его пугает, раздражает, или может, вызывает гнев. Он имеет полное право на свои чувства, поэтому он не должен стесняться, выражая их на бумаге в виде любых животных, людей, природы, просто вымышленных существ или хаотичных линий и фигур. Предложите ребёнку краски, фломастеры, карандаши – всё то, что он захочет. Чем ярче, импульсивней будет рисунок, тем больше отрицательной энергии он впитает,

от которой, соответственно, избавится рисовальщик. Иногда дети рисуют долго, обдумывая и тщательно прорабатывая детали. Это целый сеанс психотерапии, полезный для них.

Раскрась-ка!

Приготовьте гуашь, несколько блюдец и губку из поролона. Губку разрежьте на несколько частей: сделайте столько кусочков, сколько будет у вас красок. (Впрочем, некоторым детям хватает и одного кусочка поролона, просто к концу занятия он становится радужным).

На чистый лист бумаги переведите какой-либо рисунок (с помощью трафарета крупного или копирки). Разлейте гуашь по блюдечкам. (Если будет трудиться малыш – вполне достаточно и пары цветов). Не забудьте про униформу: оденьте ребёнка так, чтобы не было жалко, если он весь перепачкается. Потому что во время такого творчества не должно быть никаких замечаний, наставлений, назиданий - никаких! Ваше дело - показать, как обмакивать губку в краску и прикладывать, и вести-рисовать по листу; дело ребёнка – раскрашивать.

Ребёнок рисует, а вы отдыхаете. Вполне вероятно, что, увлекшись, ребёнок откинёт в сторону губку и начнёт рисовать прямо пальцами. Не останавливайте и не мешайте, даже если вместо листа юный художник использует собственные руки. Радуйтесь: человек успокаивается. Это не брызги красок и не мазня, это обида, растерянность, неуверенность, это выплёскивается то затаённое, что мешает ему сейчас.

Кто-то рисует на маленьком листике, а кому и большого листа маловато.

Многие дети рисуют с размахом, создавая просто-таки монументальное полотно. Если ваш ребёнок такой - берите листы покрупнее. Можно лист ватмана, а можно просто недорогие обои. Иногда и заготовки-рисунка никакого не требуется: какое удовольствие расцвечивать красками монотонное поле листа! Просто – расстилаете лист прямо на полу и - вперёд! К гармонии.

Сотри свой стресс

Сотри – в буквальном смысле слова.

Сначала ребёнок рисует простым карандашом рисунок под названием: «Мне грустно» (или «плохо», «тревожно», то есть рисует то самое чувство, которое в нём сидит). Нарисовал, посмотрел, вам показал, и - достаточно. Теперь дайте ластик (стирательную резинку) и предложите этот рисунок стереть.

Объясните, что вот так же, как он распорядился рисунком, он может распорядиться собой. Своим настроением, своими эмоциями. Главное – нужный ластик найти.

Рисуночная история

Предложите ребёнку на выбор карандаши, фломастеры, мелки, краски и кисточки разного размера. Пусть он рассмотрит и выберет, что ему нравится (одно или несколько, комбинацию материалов).

Ребёнок рисует, а вы наблюдайте, что вырисовывается на листе. Можно задавать уточняющие вопросы (если ваш ребёнок не против): «А это кто у тебя получается?», «Он добрый или сердитый?», «Что его рассердило?» и т. п. Когда работа закончена, рассматривайте вместе. На что похоже это и то? Выберете

что-нибудь из нарисованного и – начинайте разговаривать от лица этого самого нарисованного персонажа. Нет людей и зверей? Ну и что, даже линия и кружок могут стать говорящими. Постарайтесь втянуть в разговор вашего ребёнка; будет прекрасно, если он тоже заговорит, и тоже от имени кого-то. Что выйдет? Какая-нибудь история. А пока её сочиняете, то есть разговаривают ваши рисуночные герои, рисунок можно продолжить. Так «Злая» линия (или трещина, или змея) может превратиться в незлого ужа, в колечко и даже в подоконник родного дома, на котором стоят цветы.

Кап-кап, ляп-ляп

Для этого занятия желательно взять разноцветные листы бумаги, но если нет под рукой, можно и белую. Итак, возьмите бумагу и краски в тюбиках, так удобнее не используя кисточки «выкапывать» настроение на бумагу.

Предложите своему ребёнку что-нибудь нарисовать. Если сам не рисует, вы начинайте, а он заинтересуется и к вам присоединится. Ведь это так просто: водить тюбиком по листу или капать на этот лист из цветного тюбика. Сложного создавать ничего не нужно, достаточно сделать круг, линию или обычную кляксу. А потом начинайте главное.

Предложите ребёнку сложить этот лист пополам.

Потом предложите сделать волшебные пассы и произнести волшебные слова, и лист аккуратно разворачиваете. И любуетесь на ваш удвоившийся рисунок. Можете предполагать и угадывать, что получилось? Бабочка, домик, цветы или волшебный самолёт.

Если ребёнка обидели, если у него полоса неудач (например, в той же школе), такие занятия помогают поднять самооценку. Рисунок с каплями всегда получается хорошо.

Сыпучие игры

В психотерапии занятия с песком пользуются необычайной популярностью. Если нет под рукой песка – можно взять обыкновенную манку. С манкой удобно играть на малой территории, например, когда вы заняты делом на кухне. Посадите ребёнка за стол, насыпьте в большую небьющуюся посуду крупы... Маленькие дети любят крупы перебирать, пересыпать из одной емкости в другую.

А можно взять картонный лист, намазать его клеем и предложить ребёнку сделать какой-то узор. Снегопад, метель у малыша прекрасно получается, ребёнок постарше может создать что-нибудь посложнее.

Если ребёнку захочется, можно выкладывать из крупы какой-то определённый рисунок. Для этой цели удобно использовать набор разных круп: гречку, рис, пшено.

Вместо клея можно покрыть картон тонким слоем пластилина – и опять-таки выкладывать свой рисунок. Это удобно тем, что в любую минуту его можно отложить и продолжить потом, под настроение.

Обратите внимание! Успокаивает лучше песок или манка – совсем мелкая моторика. Так что если с манки ребёнок переключится на другие крупы, это уже положительный признак. Душевное равновесие почти восстановлено.

2. Дневник впечатлений

Этот способ подходит для подростков, но приучить ребёнка к ведению дневника можно попробовать с раннего школьного возраста. Записывать свои мысли и ощущения – прекрасная разрядка, которая к тому же помогает взглянуть на обстоятельства как бы со стороны, отвлечённо. Когда мы пишем о том, что с нами произошло, и какие чувства мы испытываем, то уже не преувеличиваем свои эмоции, относясь к происходящему чуть хладнокровнее. Кроме того, мы заняты тем, чтобы преобразить свои ощущения в слова, которые нужно не как-нибудь, а красиво и логично изложить на бумаге, что уже меньше тревожимся по самому поводу, вызвавшему такие бурные переживания.

Итак, первое, чего мы достигаем, ведя дневник, - перестаём разжигать в своей душе бурю эмоций, и второе – отвлекаемся от собственных переживаний. И самое главное: мы затрачиваем много энергии и устаём от этого процесса, но эта усталость полезна, потому что переживать нам уже не хочется. Умение записывать свои впечатления поможет ребёнку в разных стрессовых ситуациях, даже пережить тоску по родителям находясь в лагере или в санатории. Научившись этому, он уже сам будет стремиться открыть свой дневник и записать то, что тревожит и волнует в данный момент. Есть и ещё одна положительная сторона ведения дневника. Ребёнок всегда может заглянуть в него в тяжёлый момент, и вспомнить то, что нечто подобное с ним уже случилось и всё-таки прошло и забылось. Записи помогут ему одолеть новые отрицательные эмоции и понять, что печаль проходит, а сложную ситуацию можно исправить или просто забыть о ней.

3. Крик и плач

Это тоже способ борьбы со стрессом. Некоторые дети замыкаются в себе и не позволяют вырваться наружу своим эмоциям, которые их просто «душат», не давая спокойно жить. Особенно страдают мальчики, которым родители внушают, что мужчина не должен плакать. Это полный абсурд, во-первых, слёзы – это природный защитный механизм и они нужны всем, иначе они у лиц мужского пола не вырабатывались бы. Так что пусть ребёнок плачет на здоровье, главное, чтобы это не было показной истерикой или беспомощным плачем при тех, кто его обидел. Но почему бы не поплакать дома, вместе с мамой или папой, которые его поймут и пожалеют? Жалость к родному ребёнку – это не самое худшее проявление родительской любви. Выплакать своё горе ребёнок должен обязательно, тогда он освободится от него и ему станет легче.

4. Физическая разрядка

Это отличный способ борьбы со страхом, но и другими негативными эмоциями – гневом, обидой, тревожностью. Поиграйте с ребёнком в мяч, пусть он сильно попинает его ногами. Для большинства мальчишек футбол – своеобразная релаксация. Можно ударить и по подушке, Бросать бумажные «бомбы», устроить боксёрский ринг между сыном и папой с мамой, надев мягкие боксерские перчатки. Причём родители в этом поединке должны изображать то чувство, которое не даёт ребёнку покоя – страх, гнев, обиду и т.д. Конечно, ребёнок должен выйти из этого поединка победителем, он должен обязательно побороть родителей, а в их лице – свои отрицательные эмоции.

5.Медитация

Временное погружение в мир фантазий и воображения позволяет нервной системе и всему организму полностью расслабиться. Это умение не приходит само собой, оно тренируется. И вы можете стать ребёнку помощником и наставником в этом деле. Ведь и взрослым полезно научиться расслабляться и снимать стрессы. Медитация не так уж сложна, как кажется, и не так загадочна. Понаблюдайте за детьми. Ведь они часто медитируют, то есть представляют себя в той ситуации, которую подсказывает воображение. Поэтому ребёнку будет, гораздо роше путешествовать в воображаемом пространстве. А направлять его будите вы. Придумайте вместе волшебную страну или фантастическую планету, и отправляйтесь туда вместе с ним.

Для этого нужно удобно устроиться на диване или в кресле, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться. Тихим голосом рассказывайте ребёнку о том, куда вы двигаетесь, помогая создать ему в воображении образы красивой природы – журчащей реки, волнения моря или падающего водопада. Пусть он представит, как плывет, или парит в пространстве, ощутит лёгкость своего тела и движение воздуха. Не забывайте говорить ему о том, как свежий ветерок касается его рук и лица, какие деревья, цветы, травы вокруг. Пусть ребёнок увидит и запомнит эту картину, а затем нарисует её. Если малыш подхватит вашу инициативу и станет фантазировать сам, то не мешайте ему: Пусть придумывает и ощущает себя в интересных для него местах, которые могут отражать его страхи и опасения, но в выдуманном мире ему гораздо легче справиться с ними и пережить их. Рисунок, на котором малыш после медитации обязательно должен изобразить себя, усилит психотерапевтический эффект. Отыграв в воображении и передав на бумаге свои чувства, мы бессознательно избавляемся от них. Иногда достаточно одной такой игры – фантазии с последующим рисованием, чтобы избавиться от назойливых переживаний, которые беспокоят ребёнка. Но ещё лучше, если вы практикуете такие сеансы медитации постоянно, тем самым укрепляя нервную систему вашего сына или дочери.

6.Игра в животных

Это упражнение для снятия стресса тоже из рода фантазий, свойственных детям, особенно младшего возраста. У многих есть домашние животные – кошки, собаки, хомячки. Дети обычно очень любят с ними играть, потому, что они столь же непосредственны и искренни. Включитесь в эту игру и попросите малыша представить себя котёнком или другим зверьком. Затем придумайте сложную ситуацию, в которую попал котик или зайчик. Например, за ним гонится волк или охотится большая хищная птица, которую можете изобразить вы сами. Как он будет действовать? А теперь поменяйтесь ролями. Подумайте, что могло взволновать ребёнка, и попробуйте инсценировать подобную ситуацию, но перенеся действия в лес и сделав героями «драмы» лесных зверей, которых могут изобразить родители или старшие дети. Малыш с удовольствием включится в игру и тут же «откроет» вам все свои тайны. Вместе вы быстро найдёте выход из положения. После инсценировки с ребёнком уже можно поговорить по душам, подсказав ему причину его

переживаний. Теперь выход найден, и об этом уже знает сам малыш, на душе у которого легко и спокойно.

7.Сказки

Существует особый вид психотерапии – Сказкотерапия. Сказки, так же как и игры, помогают пережить трудную ситуацию глазами сказочных героев. Из многих народных сказок можно взять похожие на современную жизнь сюжеты, дополнив и чуть изменив их в соответствии с конкретной проблемой. Начиная рассказывать малышу знакомую сказку, меняйте её сюжет, придумывая новое продолжение и даже вводя новых героев. Пусть ребёнок подхватит вашу инициативу и придумывает сам. Наверняка он захочет наделить героев своими чертами характера и поставить их в такие же трудные обстоятельства, в какие попал он сам. Сказочные условия позволяют действовать самым фантастическим образом, чтобы победить злого недруга или, наоборот, пользуясь своим волшебным превосходством, силой, смелостью и добротой простить обидчика.

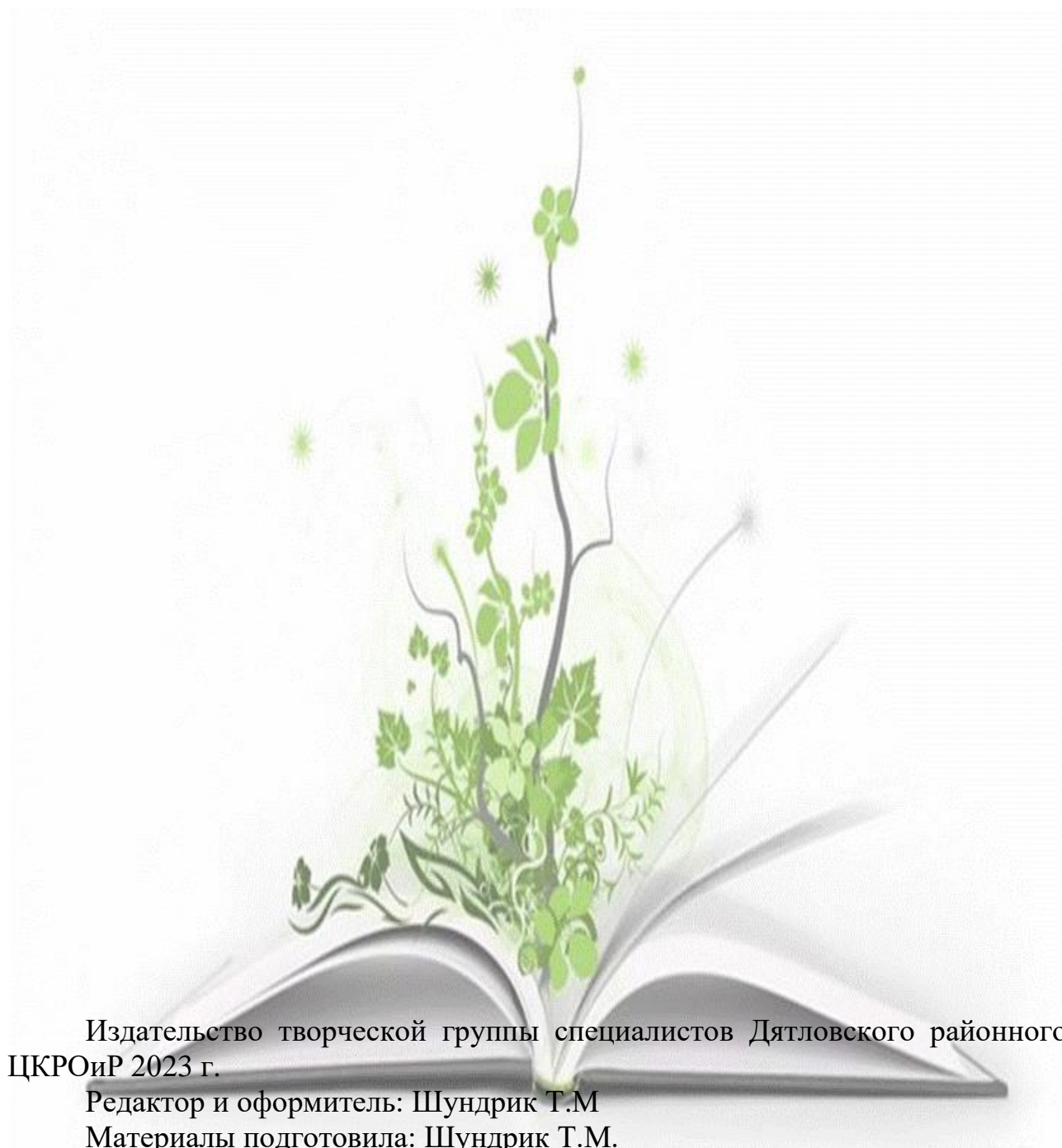
Можно придумывать совершенно новые сказки, где главным героем будет похожий мальчик или девочка, живущие в современном доме, в том же городе. Они даже ходят в похожую школу. И с ними случаются какие-то истории... Вам не придётся читать нотаций и наставлений – сказка позволит предложить ребёнку выход из ситуации наглядным примером. Вы рассказываете, как поступил другой ребёнок в такой же ситуации, и что из этого получилось. Можно рассказать два варианта – удачный и неудачный способ действия. Например, ребёнок поссорился со своим другом, который обозвал его обидным прозвищем и сказал, что больше не будет с ним дружить. Малыш так расстроился, что замкнулся в себе, обиделся на весь класс, сидит дома и скучает. Другой же мальчик забыл обиду и стал как не в чём не бывало играть с другими ребятами. Вскоре в игру включился его обидчик, с которым они вскоре помирились.

Слушая такие сказки, ребёнок сам делает вывод, как правильное поступить. Но самое главное, он поймёт, что выход есть всегда, и то, что с ним происходит, вскоре пройдёт и забудется. Ведь для детей главное – знать, что неприятности пройдут, а впереди их ждёт много хорошего.



Список использованных источников

1. Выготский, Л.С. Психология [Текст]: учебное пособие / Л. С. Выготский. - М., 2010.
2. Ковалёв, А.Г. Воспитание чувств [Текст]: учебное пособие / А. Г. Ковалёв. – М.: Педагогика, 2016.
3. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст] популярное пособие / Н. Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2015.
4. Погосова, Н.М. В мире сказки [Текст] методическое пособие / Н. М. Погосова. – СПб.: Речь, 2016.



Издательство творческой группы специалистов Дятловского районного ЦКРОиР 2023 г.

Редактор и оформитель: Шундрик Т.М

Материалы подготовила: Шундрик Т.М.