

**Романова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ДЕТСКИЙ СТРЕСС И КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕВАТЬ.**

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема возникновения стресса у детей, приведены конкретные способы и примеры для его избегания и преодоления. Особое внимание в статье уделяется роли родителя как главного помощника в преодолении стресса у детей.*

***Ключевые слова:** давление, стресс, способы преодоления стресса, ребенок, родитель.*

Современные родители зачастую начинают предъявлять высокие требования к своему ребенку уже с раннего возраста, а в дальнейшем только усиливают их. Давление на детей возрастает, некоторые родители излишне увлекаются программами для одаренных детей, стараясь взрастить из своего ребенка гения. Подобное непрекращающееся давление на ребенка со стороны родителей, школы, товарищей, давление ситуации успеха и неудач является одной из основных причин возникновения стресса у детей.

Идя на поводу прежде всего своего желания, чтобы их ребенок преуспел в современном быстроменяющемся мире, родители заставляют его заниматься изучением иностранных языков, заниматься спортом, искусством и многими другими вещами. Тем самым мы постоянно нагружаем и «загоняем» своих детей, желая, чтобы они соответствовали современным канонам успешного человека. Но вместе с этим мы оказываем им «медвежью» услугу, поскольку именно «загнанный ребенок» в наибольшей степени подвержен стрессу.

Стресс – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма [4].

О.А. Громова, И.Ю. Торшин, Т.Р. Гришина, Л.Э. Федотова понятие стресс рассматривают для обозначения широкого спектра состояний, возникающих в ответ на различные раздражители. Это своего рода реакция нашего организма на негативные факторы внешней среды [3, с. 126].

В последние годы появилась тенденция отождествлять психологический стресс с нервным напряжением. Но стресс – это не просто волнение или нервное напряжение, это системный нейроэндокринный ответ, который активируется в первую очередь сочетанным действием симпатической нервной системы и эндокринной системы [1; 2].

Еще два десятилетия назад не существовало такого понятия, как «детский стресс», он был исключительно проблемой взрослых людей, но на сегодняшней день ситуация изменилась в корне, и мы все чаще стали говорить о том, что она все больше охватывает детей и подростков. В состоянии постоянного давления дети, как и взрослые также подвержены стрессу. Нет такого ребенка, который бы по какой-либо причине не испытывал стресс хотя бы раз в своей жизни.

Стресс стал активно вмешиваться в жизненные события детей, снижая их способность к самоконтролю и мешая тем самым нормальному ходу их психического и физического развития.

Стресс проявляет себя не сразу, он состоит из трех стадий, которые обнаруживаются по нарастающей.

Первая стадия связана с первичной тревогой. На ней дети часто замыкаются в себе, чувствуя непривычное беспокойство.

На второй стадии происходит период сопротивления. Психика ребенка пытается сопротивляться испытанному стрессу, стремится вытеснить плохие воспоминания. Эта стадия сопровождается постоянным чувством усталости.

Третья стадия, связанная с моральным истощением от стресса, она приводит к физическому истощению, есть вероятность проявления агрессии или напротив

апатии связанного с тем, что нервная система перестает в полной мере контролировать эмоции.

Для каждой стадии присуще все более подавленное эмоциональное состояние, а затянувшийся стресс может перерасти в депрессию.

Поэтому вместо того, чтобы постоянно подгонять своих детей, мы в силах напротив помочь им преодолеть все трудности и возникающие незапланированные перемены в их жизни.

Зачастую дети испытывают стресс, когда понимают, что ситуация начинает выходить из-под контроля. Учитель был несправедлив, контрольная работа слишком объемная и сложная, второй попытки уже не будет и ряд других часто встречаемых и повторяющихся ситуаций. Одним из очевидных способов оказания помощи ребенку является включение его в процесс изменения данной ситуации. К примеру, вы замечаете, что ваш ребенок не умеет планировать свое время. Включите ребенка в процесс выработки решения данной проблемы. Это поможет ему повысить его самооценку и справиться с назревшей проблемой.

Еще одной острой школьной проблемой является волнение детей из-за вероятности допущения ошибок, страха критики и насмешки в свой адрес со стороны педагогов, одноклассников и родителей. Подобное волнение способно удерживать ребенка в состоянии длительного напряжения или гиперактивности, которое мешает ему в успешной реализации учебной деятельности, так как она требует сосредоточенности и усидчивости. Так дети могут оказаться еще в одной «ловушке» стресса. Родители должны осознавать это и постоянно проводить работу, направленную на развитие у них самоуважения. Для этого существует множество способов, приведем лишь некоторые из них.

1. Необходимо поддерживать постоянный и тесный контакт с учителем. Учитель должен знать все психологические особенности вашего ребенка. Например, если ребенок излишне застенчив, но он увлекается рисованием, то это можно использовать при подготовке внеклассных мероприятий. Такому ребенку

лучше поручить сделать оформление к предстоящему выступлению класса, вместо того, чтобы предложить ему сыграть какую-то роль на сцене в силу его чрезмерного волнения.

2. Не забывайте признавать и подчеркивать таланты своего ребенка. Например, говорить ему и делать акценты на тех вещах, которые у него хорошо получаются.

3. Помогайте ребенку в приобретении гибких навыков. Это более обширные социальные навыки, которое впоследствии помогут добиться успехов не только в работе, но и в жизни. Например, способствует совершенствованию умению общаться с другими людьми, развитию эмоционального интеллекта и лидерских качеств.

4. Используйте юмор при взаимодействии с ребенком. Он способствует снятию напряжения, привлечению внимания ребенка, оказывает терапевтический эффект, способствует обезболиванию воздействия окружающей среды. Юмор помогает дистанцироваться от вещей вызывающих тревогу и говорить о них как бы со стороны.

5. Просите ребенка помочь вам, учитывая его склонности и увлечения. Например, попросите его помочь разобраться вам с компьютерной программой или другими девайсами. Что благоприятно скажется на его самооценки.

Дети должны осознавать, что нет ничего страшного в том, что, если они чего-то не знают, если они не в силах справиться с чем-то самостоятельно, что всегда можно попросить помощи и в этом нет ничего постыдного. Они должны знать и укреплять свои сильные стороны и уметь компенсировать ими свои слабости.

Объективно оценивая своего ребенка, мы в состоянии помочь ему осознать самого себя, проявить свои способности, избавиться от шаблонного восприятия со стороны окружающих. Наша своевременная помощь им в формировании позитивного восприятия своей личности окажет им полезную услугу в их дальнейшей жизни.

Таким образом, стресс в детском возрасте рассматривается в качестве специфического психического состояния, выражающегося в своеобразном восприятии личностью сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Стресс – многоуровневое образование или явление, оказывающее негативный характер на состояния здоровья ребенка в целом и его последующее благополучие. Временами дети подвержены стрессу. При непродолжительном периоде его воздействия он не приводит к тяжелым последствиям, но если он принимает затяжной характер, то он может стать крайне опасным для физического и психического здоровья ребенка. Поскольку детский возраст является определяющим в становлении личности, и от такого как ребенок справится с этим новым жизненным этапом, будет зависеть все его последующее развитие. Родители в данном случае могут стать источником помощи для своих детей, связанным с преодолением у них стресса и избегания серьезных последствий его воздействия.

### ***Список литературы***

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iknigi.net>
2. Абабков В.И. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков. – СПб.: Питер, 2018. – С. 165.
3. Громова О.А. Дефицит магния как проблема стресса и дезадаптации у детей / О.А. Громова // Регулярные выпуски «РМЖ» / И.Ю. Торшин, Т.Р. Гришина, Л.Э. Федотова. – 2012. – №16. – С. 126–137.
4. Кровяков В.М. Психотравматология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru>