

Львова Галина Васильевна

старший воспитатель

Петрова Ирина Леонидовна

воспитатель

Лежнева Анна Анатольевна

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №8»

г. Канаш, Чувашская Республика

DOI 10.31483/r-126973

СТРЕСС В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в статье представлен вопрос о причинах стресса у детей дошкольного возраста. Отмечается, что современная психология предлагает множество эффективных методов работы со стрессом у детей, включая когнитивно-поведенческую терапию, игровую терапию, а также различные техники релаксации и медитации, адаптированные для детского возраста.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоры, дошкольный возраст.*

Воздействие стресса на детский организм – тема, приобретающая всё большую актуальность в последние годы. Многие ошибочно полагают, что стресс – это исключительно проблема взрослых. На самом деле, ребенок сталкивается со стрессовыми ситуациями с момента своего рождения. Первые крики новорожденного, адаптация к новой среде, реакция на голод или дискомфорт – все это является проявлением стресса на ранних этапах развития.

Рассмотрим современное понимание стресса. Мы выделяем два ключевых компонента: стрессор (фактор, вызывающий стресс) и реакция на него. Стрессоры могут быть разнообразными: физиологическими (болезнь, голод, травма), психологическими (экзамены, конфликты, социальное давление), социальными (развод родителей, переезд, издевательства сверстников), и даже экологическими (шум, загрязнение окружающей среды).

Важно отметить, что стрессоры могут быть как кратковременными (острый стресс), так и длительными (хронический стресс). Острый стресс, как правило, не представляет серьезной угрозы для здоровья, если организм способен эффективно адаптироваться. Однако хронический стресс, продолжающийся длительное время, вызывает накопление негативных последствий, приводя к нарушению работы различных систем организма: сердечно-сосудистой, иммунной, эндокринной, нервной. Это может проявляться в виде различных заболеваний: гипертонии, язвенной болезни, астмы, депрессии, снижении иммунитета и многих других.

Важно отметить, что стрессоры могут быть как кратковременными (острый стресс), так и длительными (хронический стресс). Острый стресс, как правило, не представляет серьезной угрозы для здоровья, если организм способен эффективно адаптироваться. Однако хронический стресс, продолжающийся длительное время, вызывает накопление негативных последствий, приводя к нарушению работы различных систем организма: сердечно-сосудистой, иммунной, эндокринной, нервной. Это может проявляться в виде различных заболеваний: гипертонии, язвенной болезни, астмы, депрессии, снижении иммунитета и многих других.

Существует понятие «эустресс» – положительный стресс, который стимулирует организм, помогает преодолевать трудности и достигать целей. Например, подготовка к важному событию, спортивные соревнования, творческая работа могут вызывать стресс, но при этом приводить к позитивным результатам и ощущению удовлетворения. Ключевым фактором здесь является контролируемость ситуации и наличие адекватных механизмов справиться со стрессом. Дисстресс же, напротив, связан с негативными эмоциями, чувством беспомощности и перегрузкой организма.

Современная психология предлагает множество эффективных методов работы со стрессом у детей, включая когнитивно-поведенческую терапию, игровую терапию, а также различные техники релаксации и медитации, адаптированные для детского возраста. Ранняя диагностика и профилактика стресса – залог здорового будущего ребенка.

Дошкольный возраст – период бурного развития, характеризующийся высокой эмоциональной лабильностью. Дети этого возраста остро реагируют на все происходящее вокруг, причем спектр эмоциональных реакций чрезвычайно широк – от безудержной радости до глубокого отчаяния. В то время как позитивные эмоции способствуют гармоничному развитию, негативные, если они интенсивны и продолжительны, могут иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья.

Хронический стресс у дошкольников – это не просто капризы и слезы, это фактор риска развития различных невротических и психосоматических расстройств. Речь идет о ситуациях, когда негативные эмоции настолько интенсивны и затяжны, что нарушают привычный ритм жизни ребенка, повлияют на его сон, аппетит, поведение и общее самочувствие. Проявления могут быть разнообразными: от проблем со сном (бессонница, кошмары), задержки речевого развития или наоборот – заикание, тики, проблемы с пищеварением (запоры, диарея), а также агрессивное поведение или, наоборот, чрезмерная тревожность и заторможенность [1].

Современный мир представляет собой источник множества стрессоров для самых маленьких. Один из наиболее значимых – это информационная перегрузка. Дети, даже самые маленькие, имеют доступ к огромному количеству информации через гаджеты: смартфоны, планшеты, телевизоры. Хотя родители часто используют гаджеты в качестве инструмента обучения (развивающие приложения, образовательные мультфильмы), контролировать поток информации, получаемый ребенком, чрезвычайно сложно. Самостоятельное пользование гаджетами, в силу возраста, не предполагает критического мышления и умения отсеивать неподходящий контент. Видеоролики с агрессивным содержанием, страшные истории, избыток ярких и быстрых сцен – все это способно перегрузить психику ребенка и спровоцировать стрессовую реакцию. Более того, постоянное присутствие в цифровом мире может отнимать у детей время, необходимое для игр, общения со сверстниками и развития важных социальных навыков, что, в свою очередь, тоже является источником стресса.

К сожалению, пандемия COVID-19 внесла свои коррективы в жизнь детей дошкольного возраста. Многие исследователи отмечают рост уровня стресса у детей именно в период пандемии и после. Неопределенность, изоляция, изменение привычного распорядка дня, страх за здоровье близких – все это стало дополнительными стрессорами. Кроме того, длительное ношение масок, ограничения контактов со сверстниками, невозможность посещать детские сады и занятия вне дома – все это не могло не сказаться на психическом благополучии малышей. Важно отметить, что последствия пандемии для психического здоровья детей, возможно, проявятся не сразу, а лишь со временем.

Помимо информационной перегрузки и последствий пандемии, к числу распространенных причин стресса у дошкольников С.В. Трушкина [2] относит:

1) семейные конфликты и развод родителей: изменение привычного уклада жизни, страх за будущее, чувство вины – все это крайне негативно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Важно помнить, что даже если родители пытаются скрыть свои проблемы, дети очень чувствительны к атмосфере в семье;

2) переезд: смена обстановки, новые люди, отсутствие привычных ориентиров – все это является сильным стрессором для ребенка;

3) болезнь родителей или самого ребенка: болезнь всегда связана со страхом, необходимостью адаптироваться к новым условиям и переживаниям, связанным с лечением;

4) агрессия родителей: физическое или эмоциональное насилие со стороны родителей наносит непоправимый вред психике ребенка, являясь одной из самых серьезных причин развития стресса и тревожных расстройств. Крики, оскорбления, физические наказания травмируют ребенка, способствуя формированию низкой самооценки, тревожности и агрессии;

5) высокие ожидания родителей: чрезмерные требования к успеваемости, постоянное сравнение с другими детьми, давление со стороны родителей могут вызывать у ребенка чувство тревоги, неуверенности в себе, снижать его самооценку и приводить к развитию стресса;

б) отсутствие внимания родителей: недостаток любви, ласки и заботы, недостаток внимания и общения с родителями приводят к нарушению психоэмоционального развития ребенка, тревожным расстройствам.

Для профилактики стресса у дошкольников необходимо создавать благоприятную и спокойную атмосферу в семье, ограничивать доступ к негативной информации, уделять достаточно времени играм, общению и развитию ребенка. Важно учить ребенка справляться со своими эмоциями, развивать у него навыки саморегуляции, обеспечить ему чувство безопасности и поддержки. При необходимости следует обращаться за помощью к специалистам – психологам или психотерапевтам. Раннее выявление и коррекция стресса – залог здорового и гармоничного развития ребенка. В случае возникновения тревожных симптомов, таких как проблемы со сном, изменения аппетита, агрессия, изменения в поведении и общении, необходимо незамедлительно обратиться к врачу-педиатру или детскому психологу для диагностики и оказания своевременной помощи. Профилактика и своевременное вмешательство помогут предотвратить развитие серьезных психологических проблем в будущем.

Список литературы

1. Стрессовые расстройства у детей от трех до семи лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/stressovye-rasstroystva-u-detey-ot-trekh-do-semi-let/> (дата обращения: 04.03.2025).
2. Трушкина С.В. Стресс и его последствия у детей первых лет жизни / С.В. Трушкина // СДО. – 2018. – №3 (85).