

Жизнь без стресса невозможна. Небольшие стрессы не опасны для здоровья человека, но если стресс значительно влияет на здоровье, самочувствие, вызывает слишком много неприятных эмоций, человеку нужна помощь.

У подростков примерно в 12 лет начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Многие взрослые люди знают, как правильно справиться со стрессом. Подростки не имеют достаточно опыта и силы воли, чтобы самостоятельно исправить ситуацию, поэтому должны помочь взрослые. Если не научить ребенка в этом возрасте справляться с эмоциональными, психологическими трудностями, то он не сможет стать открытой, гармоничной личностью.

Причины

Поводом для стресса в подростковом возрасте может стать что угодно: от бытовой мелочи до серьезной проблемы. Психика подростков гиперчувствительна, подобна оголенным проводам, не имеющим защиты.

Наиболее частые причины стресса у подростков:

- Изменения в теле, происходящие в результате физиологического созревания. Если изменения происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается.
- Конфликты со сверстниками, моральное, физическое давление, жестокость, насилие, выделение групп.
- Расставание с близкими друзьями, например, из-за смены места жительства, школы.
- Ссоры между родителями, другие сложности в семье.
- Безответная любовь. Часто подросткам кажется, что первая любовь – это чувство на всю жизнь, и без объекта любви существование не имеет радости и смысла.
- Школьные проблемы. Часто оценки кажутся несправедливыми, требования учителей, родителей завышенными.

Любые формы насилия, опасность, смерть близкого человека, ссоры, развод родителей болезненны для взрослеющего ребенка. В подростковом возрасте из-за кажущихся или истинных проблем появляются фобии, замкнутость, комплексы.

В этот период чаще всего возникают мысли о суициде. Это самое страшное последствие стресса. Взрослые (родители, психологи, педагоги) должны обязательно присматриваться к подросткам, оценивать их поведение, общение в коллективе, чтобы вовремя вмешаться и помочь. У человека в состоянии стресса ухудшается здоровье, физическое и психическое, может возникнуть депрессия.

Признаки

О нахождении ребенка в состоянии стресса можно судить по следующим симптомам:

- Резкие, быстрые перепады настроения.
- Замкнутость. Неуверенность.
- Забывчивость, рассеянность.
- Снижение интереса к учебе, ухудшение оценок.
- Раздражительность, злость или открытая агрессия, которой встречаются попытки взрослых проникнуть во внутренний мир.
- Хроническая усталость, сонливость, недосыпание.
- Чрезмерный аппетит или его отсутствие.
- Навязчивое желание похудеть, накачать мышцы.
- Появление вредных привычек (курение, употребление алкоголя, страсть к шопингу).

Как помочь подростку?

Если ситуация кажется родителям слишком сложной, можно обратиться к психологу. Не каждый подросток согласится на общение с психологом, в этом случае специалист может помочь родителям, дать советы, как вести себя с подростком, как установить контакт.

Родители должны следить за состоянием ребенка-подростка и при появлении признаков стресса или для профилактики их следовать рекомендациям:

- Нужно создать дома комфортную психологическую обстановку. Каждый член семьи при возникновении трудной ситуации должен находить помощь и поддержку в кругу семьи. Нужно на собственном примере научить ребенка обсуждать неприятности и проблемы, даже самые интимные, дома, а не в сомнительной компании на улице.
- Следует адекватно оценить способности, таланты и увлечения своего ребенка. Когда человек занимается тем, что ему нравится, вероятность стресса минимальна. Не нужно перегружать подростка. Лучше оставить одну секцию, самую перспективную. И родители, и сам подросток должны понимать, что главное не рекорды, а гармоничное развитие во всех отношениях.
- Нужно незаметно следить за режимом дня ребенка. Подросток должен высыпаться, не сидеть за компьютером больше 1,5 часов в день, проявлять оптимальную физическую активность.
- Лучше всего научить ребенка справляться с трудностями получается на собственном примере. Нужно быть оптимистом, не поддаваться панике, обсуждать с подростком свои проблемы. Иногда простая беседа с подростками о стрессе дает отличные результаты.
- Обязательно нужно ценить успехи и достоинства подростка, а из неудач помогать извлекать полезный опыт. Это поможет избежать комплекса неполноценности.

Помощь подростку пережить стресс основана на взаимопонимании, доверии и личном примере.

Как снять детские и подростковые стрессы

Приемы, способные помочь вашему ребенку справиться со стрессом — если состояние еще не настолько тяжело, чтобы требовалась помощь специалиста:

• Убедите подростка не заниматься сразу несколькими делами – одновременные занятия в музыкальной школе, в художественном кружке и школе верховой езды способны вызвать переутомление и привести к синдрому опустошения уже в юном возрасте, что еще более опасно, чем для взрослых людей, в силу особенностей неокрепшей психики подростка. Дети и подростки еще не умеют правильно распределять свое время и справляться с перегрузками.

• Помните, что дети младшего школьного возраста и подростки очень нуждаются во внимании, ласке, несмотря на постоянное стремление к большей независимости. В период стресса все дети нуждаются в большей ласке, чем обычно, — не только словесной, но и физической. Объятия, поцелуи, поглаживания очень важны для их душевного равновесия.

• Постарайтесь научить ребенка отстаивать свои права, уметь говорить «нет», правильно справляться с гневом. Умение общаться, правильно выражать свои чувства, не блокировать их поможет ребенку почувствовать себя увереннее и избежать лишних стрессов.

• Не забывайте хвалить своего ребенка за то, что ему удалось сделать хорошо, в чем он преуспел. Возможная реакция у подростков на это – пренебрежение. Но, невзирая на это, они нуждаются в одобрении и осознании, что вам безразличны их успехи.

• Помните, что юмор обладает хорошей способностью снимать стресс и разряжать обстановку. Развивайте у ребенка чувство юмора и демонстрируйте ему свое умение относиться с юмором к любой, даже самой неприятной ситуации.

• Покажите ребенку, что вы ему доверяете, — дайте ему возможность принимать самостоятельные решения в тех сферах, где это безопасно для его здоровья, — сначала по

мелочам, постепенно увеличивая количество ситуаций, где он мог бы проявить свой здравый смысл.

Как смягчить стресс, связанный с поступлением в школу

- Заранее подготовьте ребенка к тому, что его ожидает, расскажите, что представляет собой школьный день, сколько часов он будет находиться в школе, как туда добираться. Малыш будет меньше нервничать, если сможет себе представить, что именно его ждет. Желательно также, если будет возможность, познакомить его с несколькими будущими одноклассниками – сознание, что он не окажется совсем один в незнакомом месте, что рядом будет кто-то, кого он знал раньше, поможет смягчить испытываемый стресс.
- Постарайтесь превратить первый школьный день малыша в незабываемое, праздничное событие. Пусть поступление в школу ассоциируется у него с чем-то радостным, ярким, счастливым. Покажите, как вы рады тому, что он стал взрослым, но дайте понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.
- В первые дни, недели, даже месяцы, когда вы будете провожать ребенка до школы, будьте тверды при расставании, пусть вас не смущают его слезы – они, как правило, быстро исчезают, как только он войдет в полный малышей класс. Не надо устраивать долгие душераздирающие сцены прощаний и убеждений быть умницей и позволить папе или маме пойти на работу.
- Всегда выражайте позитивное отношение к школе. Не высказывайте своего недовольства учителями и качеством преподавания, даже если для этого будут причины, в присутствии ребенка. Встречая его после школы, интересуйтесь, как прошел день, что нового произошло. Пусть он видит, что вам небезразлична его школьная жизнь.
- У ребенка обязательно должно оставаться время для игры. Теперь, когда часть его жизни регламентирована, подчинена распорядку, определенному расписанию, ему как воздух нужен досуг, время, когда он сможет почувствовать, что полностью свободен в выборе занятий.
- Если у ребенка будет что-то не получаться, возникнут сложности с учебой, поведением – от чрезмерного напряжения или желания таким образом снять стресс, не надо припоминать ему эти промахи спустя время. Не заостряйте внимание на отрицательных поступках. Дайте понять, что недовольны им, но покажите свою уверенность, что это – временное явление.
- Вопрос о посещении школы обсуждаться не должен – это обязательно. Не создавайте у ребенка ложное представление, будто этой обязанностью можно пренебрегать.
- Важно в первые же дни создать дома для ученика правильный режим, к которому он скоро привыкнет, если этот режим не будет постоянно нарушаться.
- Не следует сравнивать успехи или неудачи своего ребенка с достижениями других детей. Этим вы не стимулируете его на дальнейшие свершения.

Подростковый стресс

Вот несколько приемов для того, чтобы помочь подростку преодолеть стрессовую ситуацию:

- Когда подросток вам что-то рассказывает, обязательно дайте ему понять, что слушаете, — невнимание, настоящее или кажущееся, способно сильно ранить его, вызвать дополнительный стресс.
- Ваш тон в разговоре с подростками никогда не должен быть насмешливым, саркастичным или всезнающим. Подростка всегда раздражает само упоминание о том, что у вас больше жизненного опыта, и значит, вы больше знаете об обсуждаемом предмете. Всегда воспринимайте всерьез его предложения, замечания.
- Заметив, что ваш ребенок испытывает стресс – постарайтесь вызвать его на разговор. Возможно, он сам хочет поделиться своими проблемами, но не позволяет самолюбие.

- Старайтесь не забывать хвалить подростка как можно чаще. Отыскивайте в его действиях малейший повод, чтобы выразить свое одобрение, — это очень важно для повышения его самооценки.
- Если результат труда подростка не соответствует вашим ожиданиям, все равно похвалите его за усилия. Пусть он знает, что вы любите его в любом случае — будет он совершенством во всех отношениях или нет.
- Делая замечания подростку, осуждайте его поступок, а ни в коем случае не его самого. Не следует отождествлять с ним его действия.

Родительский стресс

Когда ваш ребенок достигает подросткового или юношеского возраста, вы сами можете часто испытывать стресс от его непредсказуемого поведения, резкости, собственного сознания, что ваш ребенок уже настолько вырос, и вы больше не можете полностью контролировать его жизнь. Несколько приемов помогут родителям снять напряжение и создать в доме менее стрессовую обстановку:

- Разговаривайте спокойно, не повышайте голос, старайтесь сохранять выдержку и сдержанность в любом случае, будьте вежливы, не давайте волю своим чувствам, не оскорбляйте ребенка — он этого не забудет
- Если ваш ребенок выражает желание с вами поговорить, выслушайте его внимательно и спокойно, без криков и упреков.
- Обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них — он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение.
- Не ожидайте, что подросток или юноша примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, — настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет.
- Во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, — что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику.
- Знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что плохая мать или никчемный отец, — это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.
- Помните, что у молодежи иное отношение к вашим взрослым проблемам, не ждите, что они полностью воспримут их так, как вам бы того хотелось.

10 способов помочь подростку справиться со стрессом

1. Признать проблему

Первое, что важно сделать, — это не замалчивать проблему. Если вы замечаете у подростка признаки стресса, он жалуется на усталость, стал раздражительным, тревожным, плохо ест и спит или наоборот ест и спит слишком много, либо часто плачет, то не стоит делать вид, что все в порядке, и надеяться, что само пройдет. Наоборот, нужно обратить внимание на проблему и указать на нее ребенку: рассказать о том, что такое стресс, что многие его испытывают при тяжелых нагрузках и в подобном состоянии нет ничего ужасного. А дальше — начать вместе разбираться со сложившейся ситуацией.

2. Отнестись серьезно

Проблемы подростков часто кажутся родителям неважными. В первый момент многим хочется отмахнуться: какие у школьника могут быть сложности, все учились и сдавали экзамены, и никто от них не умер. Однако ребята воспринимают свои проблемы совершенно серьезно и страдают от них не меньше, чем их родители — от «взрослых» трудностей. Все эти неурядицы и конфликты переживаются впервые, и двойка на экзамене ощущается так же болезненно, как потом будет ощущаться увольнение или отказ на собеседовании. А потому и последствия стресса могут быть такими же серьезными. Так что родителям стоит с пониманием и сочувствием относиться к состоянию своих детей.

3. Выявить причину стресса

Стрессовой может оказаться уже одна нагрузка во время учебы, особенно при подготовке к экзаменам. Но если есть дополнительная причина, делающая учебу еще более трудной и даже мучительной, родителям нужно вовремя ее выявить. Конфликт с одноклассниками или преподавателями, травля, сложности с некоторыми предметами — все это может сильно ухудшить как состояние, так и успеваемость школьника. Стоит поговорить с ним, попытаться выяснить, не стоит ли за стрессом какой-то определенный фактор, и обсудить, как можно улучшить ситуацию.

4. Учить планировать дела

Грамотное планирование позволяет значительно уменьшить уровень стресса. Стоит научить подростка заранее просматривать свои дела и разбивать их на более мелкие, локальные задачи в зависимости от времени и возможностей, составлять сбалансированный график работы на ближайшее время. Это дает возможность окинуть взглядом все, что необходимо сделать, вовремя завершать дела и укладываться в срок, избегая ситуации, когда необходимо за один вечер сделать дел на неделю. Так у подростка исчезает ощущение, что над ним «висит» бесконечный список заданий, пропадает неприятное чувство неизвестности и за счет этого уменьшается тревожность.

5. Расставить приоритеты

Если в обычной ситуации лучше мотивировать школьников стремиться к большему, то в стрессовый период надо, наоборот, выделять необходимое и отсекают все лишнее. Стоит вместе оценить, какие вещи в данный момент важны, а какие задачи на время можно оставить или выполнить с минимальными усилиями. Например, занятия вокалом можно прервать на время подготовки к ЕГЭ, а доклад по непрофильному предмету — написать и на тройку. Ведь иначе есть опасность, что попытки хвататься за все дела сразу не только увеличат уровень стресса и напряжение, но и не дадут возможности уделить достаточно внимания действительно значимым делам.

6. Поддерживать правильный образ жизни

В стрессовый период подростки в первую очередь начинают пропускать приемы пищи, урывают время на учебу у сна, а зарядка и тем более полноценные тренировки становятся чем-то недостижимым. При этом вести правильный образ жизни особенно важно как раз в трудное время: только здоровый и отдохнувший организм может выдерживать возросшие нагрузки, работать продуктивно и справляться со стрессом. Поэтому родителям стоит отдельно следить за тем, чтобы еда у школьника была полноценной, мотивировать его выходить на улицу и заниматься спортом хотя бы понемногу каждый день и не засиживаться за книгой и смартфоном допоздна.

7. Следить за перерывами

Отдых для продуктивной работы и высоких результатов важен не меньше, чем сама учеба. Наш мозг не способен работать над одним делом без переключений, а после нескольких часов любые дальнейшие действия будут бессмысленными или даже вредными, начнут появляться ошибки и неточности. Поэтому стоит следить не только за тем, чтобы подросток вовремя садился за работу, но и за тем, чтобы он вовремя уходил отдыхать. Конечно, самое лучшее — отправиться куда-нибудь на улицу или позаниматься спортом, но даже переключение на игру или сериал лучше, чем непрерывная подготовка к ЕГЭ или многочасовое выполнение домашних заданий.

8. Формировать реалистичные ожидания

Школьная система образования устроена так, что в процессе учебы подросткам часто прививается болезненный перфекционизм: нужно успевать везде и во всем, получать пятерки, участвовать в проектах и олимпиадах. Наша система жестко наказывает за ошибки и желание попробовать нестандартный подход. При этом в реальной жизни все

это — необходимые для работы и дальнейшей учебы навыки. Поэтому родителям стоит учить ребят, что ошибаться — это нормально, не все получается с первого раза, и иногда имеет смысл не ставить слишком высокую планку, если сразу понимаешь, что не получится достать до нее. Умение не требовать от себя невозможного и прощать себе неудачи позволяет сильно снизить напряжение и делает работу только более эффективной.

9. Быть рядом

Подростку всегда важно чувствовать, что родители его поддерживают, понимают и готовы что-то подсказать, а в стрессовый период ощущение защищенности и «прикрытых тылов» становится еще более значимым. Нужно выстраивать отношения так, чтобы школьник знал, что может поделиться своими переживаниями, обратиться за помощью в сложной ситуации, что родители не будут осуждать его за провалы, а поддержат и попробуют вместе разобраться. Одно ощущение того, что ты не один, способно дать силы справиться с самыми сложными периодами в жизни.

10. Следить за собой

Часто родители видят проблемы подростка, но не замечают, что сами во многом являются дополнительной или даже основной причиной стресса. Когда они начинают приносить домой свои рабочие конфликты, срываться на близких, придираться и заваливать их критикой, это травмирует гораздо сильнее, чем строгость учителей. Поэтому начинать нужно с себя. Семье стоит помнить, что комфортная обстановка дома — один из главных способов поддержать школьника.

Стрессы у подростков

Функционирование нервной системы подростка имеет свои особенности. Повышенную возбудимость, гиперактивность, эмоциональную неустойчивость психологи объясняют сменой баланса корково-подкорковых отношений в сторону подкорковой активности в пубертатном возрасте. В результате этого происходит ослабление тормозных процессов и преобладание возбуждения.

Влияние особенностей нервной системы подростка на его психику 1

Младшие подростки нередко испытывают трудности в восприятии, аналитическом осмыслении и запоминании материала. Школьная нагрузка довольно велика, выполнение домашних заданий требует много времени. Подросток часто не умеет правильно восстанавливать свои ресурсы, не знает, как снять стресс, у него накапливается хроническая усталость, нервная система оказывается перегруженной. Некоторые родители принимают эту усталость за лень и критикуют своих детей, постоянно напоминая им о чувстве долга: «Ты должен хорошо учиться», «Ты должен получить высокие баллы на ЕГЭ», «Ты должен всё делать так, как мы тебе говорим» и т.д.

Однако когда человек слышит «Ты должен», его мотивация неизбежно снижается. Подросток не хочет находиться под непомерным для него грузом чувства долга. Для него это давление является стрессовой ситуацией.

Как укрепить нервную систему подростка?

Способы укрепления нервной системы известны:

- полноценный сон;
- соблюдение режима дня;
- своевременное переключение с одного вида деятельности на другой (подростки быстро устают от однообразной, монотонной работы);
- развлечения (но не компьютерные игры, т.к. они сильно перегружают детскую психику);
- приёмы релаксации и саморегуляции;

- полноценное питание, употребление продуктов, богатых витаминами группы В;
- выезды на природу;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- приём успокоительных препаратов от стресса после консультации врача.

Как ещё можно укрепить нервную систему? Свою нервную систему можно укреплять путём избавления от негативных хронических эмоциональных состояний путем их проработки с психологом. Дело в том, что на такие состояния постоянно тратится колоссальное количество психической энергии. А именно нехватка этих ресурсов не позволяет людям быстро и успешно адаптироваться к стрессовой ситуации. 1

Стресс у подростков

Проблема становится психологической проблемой тогда, когда человек не может удовлетворить своё сильное стремление (желание, потребность). Подростки, с одной стороны, стремятся к самостоятельности, с другой стороны, ещё сильно нуждаются в поддержке, в безусловной родительской любви. В этом заключается амбивалентность подростковых переживаний.

Если родителям не хватает мудрости деликатно поддержать ребёнка в этот сложный период, если подросток часто слышит слова критики и редко слышит слова одобрения, если постоянно испытывает давление, то его гордость, его чувство собственного достоинства страдают. Эти факторы часто являются причинами стресса у подростков.

Родителям важно стараться уважительно относиться к своему взрослеющему ребёнку. Не стоит чрезмерно давить на подростка, но и совсем не обращать внимания на его поведение нельзя. Важно постоянно искать баланс, чтобы предотвратить возникновение стрессовых ситуаций, и не допускать тяжёлых последствий стресса у подростка. 2

Как снять стресс?

Ребёнок часто является психологическим зеркалом своих родителей. Чтобы помочь ребёнку, родителям нередко надо начать с себя. Первое, что стоит сделать – постараться понять своего ребёнка: что с ним происходит, почему он так себя ведёт, как помочь ему пройти сложный период без психологических травм.

Если человек не имеет психологических проблем, то большинство стрессовых ситуаций проходят для него безболезненно, т.к. у него есть ресурсы для быстрой адаптации. Поэтому основное внимание следует уделять профилактике психологического здоровья. В причинах психологических проблем довольно сложно разобраться, часто родителям просто не хватает знаний. Хотя в настоящее время есть множество книг по психологии, на практике не всегда удаётся самостоятельно избавиться от раздражительности, тревоги, обиды, страхов. 1

Если снять стресс самостоятельно трудно, то лучше не пускать ситуацию на самотёк, не накапливать стрессовые ситуации, а вовремя обратиться за помощью к компетентному специалисту. Когда говорят о снятии стресса, подразумевают избавление от негативных чувств и психосоматических проявлений, вызванной этими чувствами, переживаниями. Российским учёным Н.Д. Линде создан эффективный метод избавления от негативных хронических негативных состояний – эмоционально-образная терапия.

Также существуют различные препараты, помогающие снизить негативное влияние стресса. По поводу приёма любых препаратов от стресса надо консультироваться с врачом, т.к. только специалист сможет учесть индивидуальные особенности организма.

Как снять стресс у ребенка

Стресс – это результат негативных эмоций и впечатлений, которым подвержены не только взрослые, но, к сожалению, и наши дети.

Детки не способны справиться с последствиями стрессовых ситуаций, трудно даже понять причину их появления.

Стресс у детей может накапливаться на протяжении длительного времени и привести к различным последствиям – начиная от неврозов и заканчивая отставанием в развитии.

Уберечь ребенка от подобных ситуаций невозможно, однако в ваших силах научить бороться малыша со стрессом.

Симптомы, проявления стрессовых ситуаций

- Ребенок часто скован, порой расслабиться довольно трудно
- Раздражителен
- Трудоспособность снижена на порядок
- Постоянная усталость и сонливость
- Частые головные боли, дискомфорт в области живота, кишечника
- Нарушения сна
- Вялость, частый плач
- Повышенный интерес к пище (попытка поглощать стресс в пищу)
- Набор веса, как следствие повышенного аппетита
- Замкнутость в себе, избегание общения со сверстниками
- Нарушено внимание, трудно сконцентрироваться на работе (учебе)

Данная ситуация не является болезнью и легко переносится при правильных действиях со стороны родителей.

Важно вовремя понять, что стресс у малыша это не его детские капризы и баловство, все дети разные и кого-то может вывести из равновесия простое замечание учителя или моральная обстановка в коллективе.

Встречаются так называемые « непробиваемые » дети, однако это большая редкость, и такие дети просто более скрыты и замкнуты в себе, им удобнее прятать весь негатив, глубоко внутри не выплескивая наружу.

Причины появления стресса

Проявление подобной недуги появляется по-разному, в зависимости от возраста ребенка.

Отсутствие или частые разлуки родителей, в частности мамы, смена обстановки или частые переезды места жительства, которые негативно сказываются на распорядке дня, плохом сне и питания.

□ Дошкольный возраст до 4 лет .

Наличие родителей и их отсутствие, главная причина. Смена обычного места обитания, развод родителей, детские страхи, появление нового человека (часто при разводе родителей).

□ 4-7 лет .

В этом возрасте, основная причина вызвана походами в детский сад. Ребенок впервые остается на длительное время без родных. Не восприятие коллектива и сверстников.

Частые ссоры между родителями.

Причины стресса в подростковом возрасте

С 7-8 лет, практически у всех детей, начинается переходный возраст, который имеет несколько этапов.

Первый, из которых наступает уже в 8 лет, дальше следует 11-13.

Третий этап наступает по достижении совершеннолетия.

В девочек, в отличие от мальчиков, данные этапы проявляются немного раньше, но по-прежнему все индивидуально.

- Появление братика, или сестрички, которому посвящают больше внимания ласки и любви. Детская психика не в состоянии оценить правильность всех действий родителей. Дети не понимают, что новорожденный хочет кушать по 6-8 раз в день, следовательно, внимание уделяется больше.
- Частые переезды, проблема со сверстниками, плохой сон, усталость после школы
- Уход одного из членов семьи, или длительное отсутствие
- Внешние факторы (телевидение, интернет, плохой коллектив на улице)
- Потеря близкого человека, или любимого животного

Способы преодоления стрессовых ситуаций

- Первым правильным способом помочь справиться со стрессом является общение. Ни в коем случае не оставляйте его наедине с собой и возникшими проблемами. Если увидели, или заметили какие-либо трудности, обязательно поговорите с ним, внимательно выслушайте и предложите свою помощь.
- Не бойтесь прибегнуть к помощи специалистов (педагогов, психологов), которые окажут помощь в решении проблемы и помогут быстрее преодолеть стрессовую ситуацию.
- Важно помочь ребенку освободиться от захлестывающих его эмоций, которые могут послужить причиной появления симптомов, указывающих на стресс.
- Замена эмоциональных нагрузок на физические, которые помогут отвлечься от психологических проблем. Во время занятия спортом, организм вырабатывает эндорфины, так называемые гормоны счастья.

Не обязательно ребенку ходить в спортивную секцию, достаточно, что бы всегда под рукой были ролики или велосипед, можно посещать уроки йоги или плавания. Благодаря спорту или физкультуре, выработается индивидуальный режим дня.

Правильно созданный режим дня, не приводит к хаосу в мыслях и эмоциях, которые в свою очередь приводят к развитию стресса.

Советы по преодолению стрессовых ситуаций

Не оттягивайте лечение, пытайтесь самостоятельно разобраться в причинах и проблемах, откладывая визит к педиатру или психологу. Такие родители сильно рискуют здоровьем своего чада, ведь стресс приводит к появлению соматических расстройств в организме ребенка.

Чем раньше начнете лечение, тем легче победить негативное состояние и его последствия.

Обязательно во всем помогайте ребенку – внушайте уверенность, убеждая, что все трудности закончились и с ними легко справиться.

Объясните, что жизнь состоит из плохих и хороших ситуаций, которые чередуются, заменяя одна другую.

Постарайтесь убедить, что вместе вам под силу, решение любых задач и неприятностей.

Найдите эффективные и действенные способы для расслабления, ведь вопрос не стоит, как снять стресс у ребенка, а как не привести к повторной ситуации.

Прекрасным способом для расслабления является отдых на природе, общение со сверстниками и друзьями, просмотр любимого мультика или фильма, поход в бассейн или массаж.

Активный образ жизни не даст вам времени думать о подобных негативных ситуациях. Вы не сможете сделать из жизни ребенка сплошной праздник, но научить радостные моменты и радоваться мелочам, несущим положительный эффект, вполне возможно.

Подведем итоги, что могут сделать родители, если ситуация не сложная и не требует вмешательства специалистов (психологов):

- Убедите ребенка не пытаться заниматься одновременно несколькими делами.

Одновременно занятия в школе искусств, спортивной секции и художественном кружке, могут привести к переутомлению организма, чувства «опустошения». Подростки не способны правильно и рационально распределять свое время и справляться с возникшими нагрузками.

☐ В дошкольном и младшем школьном возрасте, они нуждаются в ласке и внимании, но стремятся к независимости.

В стрессовый период каждый человек нуждается в понимании и поддержке больше обычного. Поцелуи, объятия, поглаживания – неотъемлемая часть душевного равновесия.

☐ Учите малыша говорить «нет», отстаивать свои права, контролировать эмоции.

☐ Развивайте у него чувство юмора, ведь юмор – это прекрасный способ снять стресс у ребенка и разрядить обстановку.

☐ Хвалите малыша за успехи.

☐ Дайте понять и почувствовать свое доверие к нему – начните с безопасных сфер, где ребенок не навредит себе.

Что значит, данная терминология? Как определить уровень самооценки. Признаки завышенной и заниженной самооценки. Методы повышения и правила для родителей.

□ Детские страхи— это серьезная проблема

Разновидности детских страхов, причины появления в школьном и дошкольном возрасте. Методы борьбы с подобными ситуациями, что должны знать дети?

□ Ребенок часто не может уснуть

Причины нарушения сна – детская психика. Частые пробуждения в сне сопровождающиеся плачем. А может все дело в другом?

□ Адаптация к детскому саду

Адаптация ребенка к детскому саду отдельно для каждого пола. Отличия мальчиков и девочек. Агрессивное поведение и отказ, сколько длится сложный период. Ищем правильные подходы к детям вместе.

□ Воспитание ребенка в неполной семье

Как воспитать ребенка в неполной семье. Что важнее, ребенок без папы или без мамы. Правильные подходы, при отсутствии одного из родителей. Частые ошибки при воспитании мальчика и девочки. Мнение врачей и психологов.

Как помочь подростку пережить стресс

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подросшему ребенку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.

«Наступающие в это время гормональные перестройки влияют в том числе и на психику. Она становится очень чувствительной, в этот период ее можно сравнить с оголенными проводами: и то, и другое лишено защиты и искрит. Поэтому практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений. И это — абсолютно нормально», — говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова.

Что вызывает стресс?

Физиологические изменения тела. Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чье половое созревание начинается раньше обычного. Ведь подросткам бывает трудно принять «новое тело»: резкое увеличение роста, появление вторичных половых признаков, начало месячных и роста волос на теле.

Моральное и физическое давление со стороны сверстников. Именно в подростковом возрасте чаще всего встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».

Смена места жительства. Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.

Проблемы в семье. Если в семье начинаются проблемы — развод, болезнь или смерть близкого человека — подросток часто винит в них себя.

Неразделенная любовь. Первую влюбленность подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь».

Проблемы в школе. Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей — тоже стрессовая ситуация для подростка.

Признаки стресса у подростка

— Повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность

— Резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты

— Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»

— Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни

— Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и хобби

— Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей

— Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах

Что могут сделать родители?

Проконсультируйтесь со специалистом — детским или школьным психологом. Каждый ребенок уникален — уникальны и его проблемы. Вместе с психологом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем подростка.

Создайте атмосферу доверия в семье. Будьте всегда готовы поговорить с подростком на любые темы, даже самые интимные и неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей, иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, в дворовых компаниях или интернет-тусовках.

Адекватно оценивайте способности и возможности ребенка. Нередко музыкальная школа или секция самому ребенку уже не интересны, они отнимают слишком много сил и не оставляет времени на действительно важные для него вещи, но у него просто не хватает смелости в этом признаться или упорства, чтобы убедить в этом членов семьи.

Обсудите с ребенком, получает ли он удовольствие от дополнительных занятий. Объясните, что нет ничего страшного в том, чтобы что-то бросить или поменять одну секцию на другую.

Помогите подростку найти новые увлечения. Поощряйте стремление к творчеству или спорту, даже если это первые аккорды на бас-гитаре или футбол во дворе. Увлеченные любимым делом подростки реже испытывают стрессы и с меньшей вероятностью обзаводятся вредными привычками.

Контролируйте время у компьютера. Подростки, которые допоздна засиживаются за компьютером, хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером — в этом возрасте она составляет полтора часа в день. За это время подросток должен сделать как минимум два пятнадцатиминутных перерыва на отдых.

Контролируйте количество сна. Следите за тем, чтобы подросток лег спать вовремя — в этом возрасте на полноценное восстановление организма надо не менее 8–10 часов ночного сна. Недосып приводит к хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению адаптации к стрессам даже у взрослых.

Увеличьте физическую активность подростка. Если ребенка совсем не интересует спорт, почаще устраивайте выезд на пикник, встречу со старыми друзьями, дальние поездки и экскурсии. Физическая нагрузка и смена обстановки хорошо помогают бороться со стрессом.

Найдите ему компанию. В спортивные секции и на кружки гораздо веселее ходить вместе с приятелями. Таким образом ребенок будет ждать не только нового занятия, но и очередной встречи с друзьями. То же относится и к выездам на пикники и экскурсии — социализация со сверстниками вне стен учебных заведений всегда полезна.

Будьте оптимистом. Пример родителей, которые относятся к жизненным перипетиям спокойно и с юмором — лучший способ научить подростка не придавать сиюминутным проблемам слишком большое значение.

Научите ребенка настраиваться на позитивный лад и вместе с ним поищите положительные моменты в самых сложных ситуациях. Не игнорируйте успехи и не критикуйте неудачи подростка. За первые обязательно хвалите, а вторые должны стать «ошибками, которые можно исправить».

Таким образом, достаточная физическая активность, любимое дело и правильно построенный режим дня позволят подростку легче пережить стрессовые ситуации, связанные со взрослением.

Как снять школьный стресс

Для ребенка 6 — 17 лет средой жизнедеятельности является школа, где он проводит до 70 % времени бодрствования.

Кроме задачи усвоения ребенком определенной суммы знаний, умений и навыков, стоит задача создания условий учебной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья.

Однако в последнее время увеличился процент детей, испытывающих серьёзные затруднения и неудачи в учебной деятельности, а также количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в адаптации.

Что можно сделать в этой ситуации? Как помочь младшим школьникам адаптироваться к школе и снизить эмоциональное напряжение?

Как помочь учащимся средней школы поднять свой интеллектуальный потенциал?

Как помочь старшеклассникам учиться без стресса, усваивая максимальное количество материала, и подготовиться к сдаче экзаменов, развивая стрессоустойчивость и высокую работоспособность?

Как помочь взрослым в повышении квалификации, чтобы в процессе переобучения справляться с большим объёмом и повысить КПД усвоения информации?

Ответы есть в кейсе для домашнего использования на страничке

Как повысить стрессоустойчивость ребёнка и одновременно его интеллектуальные возможности.

Трудности взросления наших детей:

Неправильное питание, недостаток физических нагрузок, интернет-перегруз, неконтролируемое Вами влияние социальных сетей, «рассеянность» внутренних ценностей, неумение распределять время для чередования нагрузок и отдыха, подверженность влиянию извне, повышенный потребительский синдром, недостаток трудовой мотивации, потеря цели, неумение регулировать эмоциональное состояние, школьный стресс. Признаки стресса:

Отсутствие концентрации внимания, непонимание смысла прочитанного

Вялость, сонливость, «затуманенное» мышление.

☐ Хроническая усталость (нет сил).

Головные боли. Страхи.

☐ Ощущение, что нет выбора.

☐ Накопление негативных эмоций

Неадекватное поведение (агрессивность, расторможенность),

☐ Умственные перегрузки (перегружено левое полушарие).

☐ Избыток телевизора и компьютера (более 2 часов в день).

☐ Недостаток свежего воздуха, физических нагрузок, неправильное питание, сладости (повышают уровень сахара в крови).

☐ Общение с негативными и тревожными людьми.

Что уменьшает стресс:

☐ Продолжительный информационный «голод» (без телевизора, радио, компьютера).

☐ Правополушарные занятия: рисование, музыка, пение, рукоделие, танцы, спорт (особенно плавание и велосипед), хобби – любые занятия, от которых ребёнок получает удовольствие. Удовольствие даёт новые жизненные силы.

☐ Питьевая вода, особенно с 15 до 19 ч. (насыщает почки и мочевой пузырь, через которые проходит вся эмоциональная информация).

☐ «Терапевтические» продукты: лук, чеснок, клюква, брусника, тёмный мёд, морепродукты и морская капуста (йодосодержащие).

☐ Проговаривание своих чувств, разговоры по душам. Понимание причин и последствий своих действий.

КАКОВЫ НОВЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ?

На современном этапе стресс изучается в медицине, социологии, педагогике, психологии, так как он затрагивает головной мозг, эмоциональную сферу и поведение человека.

Правильный подход к решению проблемы стресса: комплексный (через установки, чувства, действия). То есть задействованы все составляющие системы: МОЗГ+ ЭМОЦИИ +ТЕЛО.

Как лечить острый и хронический стресс:

— Создание безопасной ситуации в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, желания помочь в любой ситуации. Знание природного потенциала своего ребёнка.

— Формирование позитивного образа «Я»: моя внешность и моя душа. Устранение неконструктивной критики дома.

— Режим нагрузки и отдыха, природотерапия, музыкальная, танцевальная или арт-терапия,

— При ослабленном биополе ребёнка у него должно быть полноценное белковое питание (мясо, рыба, сыр, творог, орехи). И наоборот, при очень сильном биополе — должна быть разреженная пища: салаты, супы.

— Развитие саморегуляции и адекватных форм проявления эмоций. заставьте ваш разум работать — Развитие волевых установок на достижение цели как часть процесса взросления.

ЦЕЛЬ – ДЕЙСТВИЕ – РЕЗУЛЬТАТ – ОТДЫХ (как переосмысление и рефлексия).
НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ МОЗГА — это кинезиологическая «Гимнастика мозга».

Несколько слов о кинезиологии (от «кинезио» — движение).

Кинезиологию можно определить как одну из современных систем духовного целительства, а также отнести к разделу “телесно-ориентированной психотерапии”. С точки зрения психологии, она примыкает к гуманистической психологии «новой волны».

Прикладная кинезиология (а также психокинезиология) – это диагностика и оздоровление клиента с применением немедикаментозных методов и техник естественного оздоровления, обращение к собственным естественным резервам организма человека, а не к лекарствам, проведение «перенастройки» клиента из отрицательного эмоционального состояния в положительное, оказание психоэмоциональной поддержки конкретному человеку по его конкретному восприятию проблемы.

Образовательная кинезиология представляет собой учение о развитии человека через естественные физические движения. Это направление предполагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного опыта учения и творческой самореализации личности.

ГИМНАСТИКА МОЗГА на протяжении 10 последних лет активно используется психологами во всем мире. Многолетняя практика применения методики «Гимнастика Мозга» в России показала, что достигается полное устранение или значительное исправление различных форм неспособности к обучению, хронических стрессовых состояний, нарушение зрения, слуха, координации движений, снижение проблем речевого развития.

Научно обоснованы и доказаны огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого.

Приобрести кейс для домашнего использования:

Ваш консультант Елена Яворская:

Записаться на консультацию в скайпе ELENA201170

Как помочь подростку справиться со стрессом

В последнее время вы отмечаете изменения в поведении вашего подростка? Он стал вдруг плохо учиться и его успеваемость резко ухудшилась? Он не спит по ночам? Если вы положительно ответили на эти вопросы, вполне вероятно, что ваш подросток находится в стрессовом состоянии.

- Ваш подросток внезапно потерял аппетит?
- Он стал хуже учиться и перестал заниматься спортом?
- Ваш подросток внезапно стал затворником и избегает друзей?
- Он стал более капризным, угрюмым или более тихим, чем обычно?
- В последнее время он стал жаловаться на боли?
- Стал проявлять агрессивные черты характера?

- Ваш подросток страдает от усталости?
- Он неохотно идет в школу?
- Жалуется на учащенное сердцебиение или затрудненное дыхание?
- Ваш подросток грустный или напряженный?

Если в результате наблюдений вы утвердительно ответили на большинство из вышеперечисленных вопросов, то очень вероятно, что у вашего подростка стресс. В наше время стресс-менеджмент (наука об «управлении стрессами») является эффективным выбором для подростков, желающих управлять собой в моменты стресса и преодолевать последствия негативных ситуаций.

- Признайте проблему. Ушли в прошлое те дни, когда стресс был проклятием лишь взрослой жизни. Теперь и дети всех возрастов страдают от разных степеней стресса. Признание проблемы – половина победы. Худшее, что можно сделать, это не замечать стрессовое состояние и ждать, пока оно пройдет само. Да, оно может пройти само по себе, но потом обязательно возникнет снова. Признание проблемы поможет вам предпринять соответствующие меры и помочь вашему ребенку справиться со стрессовым состоянием.
- Будьте бережны. Иногда, задав подростку вопросы о возникших проблемах, можно получить соответствующие ответы. Но бывает так, что он может вообще не отреагировать на поставленный вопрос. В любом случае, с подростком нужно быть деликатным, осторожным и мягким, иначе вы рискуете усугубить его стресс. Уважайте его мнение и дайте время, чтобы он сам смог довериться вам.
- Присутствуйте. Если подросток отказывается от вашей помощи, полезно немного отстраниться, но все равно быть где-то рядом. Пусть он знает, что вы признаёте его потребность в личном пространстве, но при этом всегда готовы помочь, как только он пожелает принять вашу помощь.
- Обращайтесь за профессиональной помощью. Если вы предоставили подростку личное пространство и дали время, чтобы самостоятельно справиться со стрессом, но его тревоги не исчезли и проблема не сдвинулась с места, самое время обратиться за помощью. Поговорите с учителями, чтобы оценить его поведение в школе. Обратитесь за квалифицированным советом к школьному психологу или семейному врачу.
- Проявляйте любовь. Более того, если возникает такая потребность, проявляйте жесткость из милосердия и лучших побуждений. Если симптомы стресса вашего ребенка продолжают уже длительное время, чтобы помочь ему, принимайте все необходимые меры. Вы проявили уважение к подростку, ему не на что жаловаться. Предложите ему длительную совместную прогулку на открытом воздухе или семейный пикник на природе. Убедите его пойти на консультацию, по крайней мере, хотя бы один раз. Делайте все, что необходимо, чтобы помочь подростку избавиться от стресса. Ваш ребенок, возможно, не оценит вашу помощь сейчас, но в будущем он будет очень признателен вам за это.

Помогите подростку справиться со стрессом

Подростки, как и взрослые, ежедневно испытывают стресс, поэтому им тоже полезно обучиться методике управления стрессовыми ситуациями. Подростки подвержены стрессу, когда попадают в трудную или опасную ситуацию, с которой не могут справиться. Основанием для стресса являются:

Иногда подростки живут в состоянии постоянного стресса и, если они не научатся управлять стрессовыми ситуациями, развивается беспокойство, нежелание участвовать в мероприятиях, агрессия, физические болезни или зависимость, например от алкоголя или наркотиков.

При сложной или трудной ситуации в головном мозге происходят определенные изменения для борьбы со стрессом. Ответная реакция включает учащенное сердцебиение,

увеличение притока крови к мышцам рук и ног, холодные или потные ладони или ступни, расстройство желудка или чувство благоговейного страха.

Как только мы чувствуем, что снова в безопасности, происходят обратные изменения в организме и головном мозге и наше тело успокаивается: сердцебиение и дыхание замедляется и возвращается хорошее самочувствие. Подростки, у которых развивается “успокаивающая реакция” организма, чувствуют себя менее беспомощно при стрессовых ситуациях.

Родители могут помочь детям следующим образом:

Сами подростки могут уменьшить влияние стрессовых ситуаций при помощи следующих методик:

Используйте эти рекомендации, и Вы существенно поможете ребенку справиться со стрессом. Если подросток постоянно говорит о стрессовых ситуациях или плохо выглядит, следует обратиться к детскому или подростковому психиатру.

Стресс у детей и подростков. Подростковый стресс

В среднем подростковом возрасте дети переживают период быстрого социального, эмоционального и интеллектуального взросления, а также испытывают определенное давление со стороны родителей, которые хотят, чтобы дети соответствовали их ожиданиям.

Некоторые дети лучше приспосабливаются к таким сложным задачам, чем другие, время от времени у них могут возникать эмоциональные и поведенческие проблемы. В этой и последующих главах будут описаны наиболее часто встречающиеся проблемы, возможные варианты их решения, а также то, когда и как вы сможете получить помощь в решении этих проблем.

Сегодня постоянные стрессовые состояния оказывают пагубное воздействие на организм наших детей. Дети сталкиваются с множеством проблем в школе, дома и на улице. Насилие, наркотики, курение и употребление алкоголя — можете продолжить этот список — это способы выйти из стрессовых состояний. Постарайтесь уберечь детей от эмоциональных потрясений и научить их расслабляться.

В этом возрасте давление может исходить из разных источников — как самого ребенка, так и родителей, учителей, сверстников, а также общества, в котором живет ребенок. Давление может принимать различные формы и создавать сложные проблемы для детей, на которые им приходится реагировать и приспосабливаться к ним. Вне зависимости от того, являются ли эти события действительно важными, такими как развод родителей, либо лишь незначительными трудностями (например потеря домашнего задания), эти потребности или стрессовые ситуации становятся частью повседневной жизни ребенка.

Какие-то события жизни дети принимают с радостью и достаточно легко к ним адаптируются. Другие же события они могут воспринимать как угрозы самим себе либо повседневной жизни их семьи или общему ощущению благополучия, и это вызывает у ребенка стресс. Большинство стрессов, с которыми приходится сталкиваться ребенку, находится где-то посередине — конечно, они нежелательны, но и не причиняют серьезного вреда, а скорее являются частью выполнения задач детского возраста и познания самого себя.

Подростков также может беспокоить умение заводить друзей, успехи в школе, способность противостоять давлению со стороны сверстников или преодолевать свои физические слабости. Вне зависимости от формы проявления, если стресс слишком сильный или продолжительный, в некоторых случаях он может нанести серьезный урон ребенку. Определенная концентрация стрессовых ситуаций может создавать предрасположенность ребенка к заболеваниям. Важные события, в особенности события, навсегда изменяющие жизнь семьи ребенка, такие как смерть одного из родителей, могут оказывать длительное воздействие на его психическое здоровье и благополучие. Незначительные повседневные стрессы также могут иметь некоторые последствия. Они могут привести к потере аппетита или ухудшению сна. Дети могут стать угрюмыми или

раздражительными, их успеваемость в школе может ухудшиться. Также может измениться их поведение и желание контактировать с другими людьми.

У разных детей разные темпераменты, поэтому они отличаются друг от друга своей способностью справляться со стрессом и повседневными трудностями. Некоторые из них от природы покладисты и легко приспосабливаются к новым событиям и ситуациям. Других детей легко вывести из равновесия любыми изменениями в жизни. Все дети способны лучше справляться со стрессами, если прежде у них имелся успешный опыт подобного рода, а также если они уверены в своих способностях и эмоциональной поддержке со стороны семьи и друзей. Дети, уверенные в своей правоте и чувствующие любовь и поддержку, в целом успешно со всем справляются.

Безусловно, возраст и развитие ребенка помогут определить, насколько сильный стресс на ребенка может оказать определенная ситуация. К примеру, смена учителя для ученика 1 класса может стать важным событием, но едва ли каким-либо образом повлиять на ученика 6 класса. Невысокий рост неважен для пяти- или шестилетнего ребенка, но в юношеском возрасте может стать причиной постоянных страданий. Восприятие и реакция ребенка на стрессовую ситуацию отчасти зависят от его развития, отчасти от опыта, а отчасти от темперамента.

Многие родители не сомневаются, что дети школьного возраста не знают об окружающих их стрессовых ситуациях и никоим образом невосприимчивы к ним. Кроме того, они уверены, что их дети не только ни в чем не нуждаются, но у них также, вероятно, имеется достаточное количество игрушек, друзей, с которыми можно поделиться, много времени для игр и полный график необходимых дополнительных занятий.

Это не так. Дети крайне восприимчивы к изменениям вокруг них, в особенности к чувствам и реакции их родителей, даже если эти чувства не передаются непосредственно при помощи слов. Если один из родителей останется без работы, детям придется приспособиться к финансовому кризису в семье; им нужно будет справляться не только с явными изменениями в семейном бюджете, но и с изменениями эмоционального состояния родителей. Детям может быть необходимо справляться с издевательствами на игровой площадке, переездом в новый район, серьезным заболеванием одного из родителей или собственным разочарованием из-за недостаточной способности преуспеть в каком-либо виде спорта. Они могут испытывать постоянное давление «правильно» одеваться или получать высокие отметки для того, чтобы увеличить вероятность их поступления в «надлежащее» высшее учебное заведение.

Некоторые психологи уверены, что современным детям среднего подросткового возраста на самом деле приходится сталкиваться с гораздо большим количеством стрессовых ситуаций, нежели подросткам прежних лет, да еще они получают недостаточную социальную поддержку. Изменение семейной структуры от большой, оказывающей поддержку семье (включая обоих родителей, тетей, дядей, бабушек и дедушек) предыдущих поколений до нынешних поколений с высоким процентом разведенных семей, семей с только одним родителем или семей, где один из родителей является приемным, радикально изменило сам опыт детства. Миллионам подростков приходится приспосабливаться к таким изменениям.

Даже в полных и достаточно стабильных семьях постоянно увеличивающееся число обязанностей обоих работающих родителей зачастую служит причиной того, что детям приходится больше времени проводить на дополнительных занятиях после школы либо дома в одиночестве. Для некоторых детей такая потеря времени, которое они могли бы проводить с родителями, служит определенным стрессом, так же как и ответственность самому заботиться о себе и доме, а иногда и присматривать за младшим братом или сестрой после школы.

Для многих детей и их семей стрессом является количество занятий, заполняющих свободное время детей. Слишком загруженные дети с несоответствующим количеством свободного времени могут чувствовать себя обессиленными.

Кроме того, современные дети растут в такое время, когда им приходится сталкиваться с насилием и давлением со стороны сверстников относительно половой активности и употребления наркотиков, их предупреждают быть осторожными ввиду существующей угрозы похищения детей, сексуального домогательства и других преступных действий. Такое ощущение жизни в небезопасном мире для некоторых детей является источником постоянного стресса. То есть можно сказать, что современным подросткам приходится постоянно сталкиваться с проблемами принимать решения в различных ситуациях, и зачастую от них ожидают слишком быстрого взросления.

Но при этом нельзя сказать, что все стрессовые ситуации оказывают только негативное воздействие. К примеру, умеренное давление со стороны учителя или репетитора может способствовать желанию ребенка получать только высокие отметки в школе и принимать более активное участие в спортивных мероприятиях. Успешное разрешение стрессовой ситуации или проблемных событий повышает способность ребенка справляться с ними в будущем.

Если стресс постоянный или слишком сильный, это наносит большой вред как психике, так и всему организму ребенка. Внезапные стрессовые ситуации вызывают учащение дыхания и сердцебиения, сужают сосуды, повышают артериальное давление и мышечное напряжение, а также могут вызывать расстройство желудка и головные боли. Если стрессовая ситуация сохраняется, у ребенка может развиться предрасположенность к заболеваниям, он может испытывать чувство усталости, его будут мучить ночные кошмары, зубная боль, бессонница, для него станут характерными вспышки раздражения, депрессивное состояние и плохая успеваемость в школе.

На разных стадиях развития способы проявления своей загруженности и неспособности справиться со стрессом у детей различны. В дошкольные годы вы, вероятно, замечали, что при попадании в стрессовую ситуацию ребенок начинал несколько регрессировать. Возможно, ему было трудно разлучаться с вами, он никуда не отпускал вас от себя или даже на время забывал некоторые свои навыки, связанные с процессом взросления, такие как пользование горшком.

Дети младшего школьного возраста более открыто выражают свои чувства, тем не менее у них может проявляться большая склонность принимать стресс близко к сердцу: их характеризует уныние, депрессивное состояние или отчуждение. Другие дети могут выражать свой стресс чрезмерной активностью, гневом или созданием конфликтных ситуаций. Родители должны приспособиться к этим и другим признакам перегруженности ребенка.

Не слишком ли вы давите на ребенка?

С большинством стрессовых ситуаций ребенок сталкивается за пределами семьи — такой стресс может быть неподвластен контролю. Тем не менее многие подростки могут испытывать давление в семье, поскольку их родители из лучших побуждений чрезмерно загружают детей занятиями музыкой, спортивными секциями, компьютерными курсами и уроками живописи.

На первый взгляд может показаться весьма полезным давать ребенку как можно больше возможностей попробовать свои силы в образовательных, культурных и спортивных занятиях. Некоторые родители расценивают это как преимущество для ребенка перед сверстниками в нашем конкурентном обществе. Но специалисты заверяют: если детей заставлять быть слишком старательными учениками, когда практически весь день распланирован за них, это может оказать и негативное влияние. У многих детей возникает стресс, когда он мчится с одного занятия на другое, когда совсем нет времени на отдых, игры, «безделье» и чтобы просто «побыть ребенком».

Вам вместе с ребенком необходимо установить некий баланс между запланированными и незапланированными занятиями. Не беспокойтесь о том, что ему станет скучно; на самом деле ребенок даже получит выгоду от ничем не занятого времени, когда сможет использовать свое воображение и заняться интересными для него делами. Что касается

запланированных занятий, уменьшите их количество до тех, которые на самом деле доставляют ему удовольствие, в которых он достигает определенных успехов, приобретает новые умения или замечает улучшения. Узнайте о мнении и пожеланиях ребенка до того, как будете планировать для него какие-либо мероприятия.

Как только ребенок начнет ходить на занятия, окажите ему поддержку (но не давите на него), обязательно хвалите его и проявляйте заинтересованность, посещая его бейсбольные матчи и фортепьянные концерты. В некоторых случаях ребенок может жаловаться, что у него пропал интерес к организованной программе или что его беспокоит неспособность выполнять задания так же хорошо, как и его сверстники или другие члены команды. Выясните причины и суть его жалоб. Некоторые проблемы вам придется решать вместе с ребенком либо может потребоваться временное прерывание деятельности. Вы как родитель должны помнить, что даже в этом возрасте ваш подросток все еще во многом остается ребенком. При достижении подросткового возраста дети часто могут испытывать давление от ожидания от них быть более взрослыми. Помогите подростку насладиться порой детства без ненужных факторов, вызывающих стресс. По мере взросления позвольте ребенку задавать собственный темп своих открытий. Обсудите с ним такие вопросы, как индивидуальность и давление сверстников.

Помогите ребенку преодолеть трудности

Если ребенок сталкивается со слишком большим количеством стрессовых ситуаций, ему может потребоваться ваша помощь для того, чтобы понять, как лучше всего справляться с трудностями. Уделите время и обсудите с ребенком давление, которое он испытывает в жизни, и причины его беспокойства. Детям школьного возраста зачастую сложно сесть и обсудить это. Но вы должны дать ребенку понять, что вам безразличны эти вопросы и что вы хотели бы ему помочь. Рассматривайте каждую ситуацию как проблему, которую необходимо решить.

Вам может быть нужно поставить себя на место ребенка и представить, что в такой ситуации может чувствовать ребенок. Обсудите некоторые формы его поведения и выражения эмоций, которые вы замечали в последнее время и благодаря которым посчитали, что ребенок может сам стараться решить какие-то проблемы. Постепенно ваши старания помогут ему выразить свои чувства при помощи слов.

Помогите ребенку понять его собственный темперамент. Используйте некоторые выводы из ваших наблюдений за ребенком. Употребляйте такие высказывания, как «Я знаю, что ты достаточно болезненно реагируешь на стрессовые ситуации» либо «Мне кажется, тебе удобнее самому спокойно принимать решения». Это поможет проникнуть в суть проблемы и оценить умение ребенка справиться с ситуацией.

Вместе с ребенком вы должны проанализировать возникшую ситуацию или занятия, который ему служат причиной проблемы. Может быть, у ребенка конфликт с друзьями, который ему нужно разрешить? Либо ему, возможно, необходимо ваше заверение в том, что, несмотря на развод, ребенка по-прежнему любят оба родителя? Или вам следует сократить расписание его дополнительных занятий либо же выбирать их с большей осмотрительностью?

Вместе с ребенком определите имеющиеся проблемы и возможные варианты их решения. Уделите внимание влияниям, которые также могут затруднять способность ребенка приспособливаться или справляться с ситуацией, и определите способы, при помощи которых он может изменить ситуацию.

Если вам кажется, что у ребенка недостаточно свободного времени, помогите ему изменить расписание так, чтобы у него оставалось время на отдых и игры. Возможно, ребенок сам начнет использовать свои творческие способности и придумает собственные развлечения. Способствуйте тому, чтобы ребенок использовал свое воображение и способности для того, чтобы проводить время с удовольствием. Помните: ваша задача состоит не в том, чтобы постоянно занимать ребенка — на самом деле большинство детей

получают удовольствие от простых игр в спокойной обстановке без бурного темпа и давления, которые обычно наблюдаются при сильной загруженности ребенка.

Возможно, вы сочтете нужным уделять поминут в день только ребенку в выбранном им самим занятии. Такое времяпрепровождение способствует сближению семьи — это время, не подверженное воздействию стрессов.

Если вы считаете, что вам требуется дополнительная помощь для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, обсудите этот вопрос с педиатром, который в процессе беседы с вами и ребенком поможет определить пути наименьшего стресса для ребенка. В некоторых случаях, если ребенок очень плохо справляется с ситуацией и стресс мешает его повседневной жизни, врач может направить вас к профессиональному консультанту.

Помимо этого вам, возможно, необходимо будет присмотреться к собственной жизни. У детей, подверженных стрессу, зачастую родители также подвержены стрессу, и некоторая доля постоянного беспокойства передается и ребенку. Если вы переживаете личный кризис, например развод, либо пытаетесь заполнить весь день ребенка занятиями, поскольку вы сами по натуре очень активный человек, возможно, сейчас самое время внести некоторые изменения в свою жизнь, уменьшив личный стресс, который может оказывать косвенное влияние и на вашего ребенка.

Что беспокоит ребенка

В процессе научного исследования ученикам 5-х и 6-х классов задавали вопросы, касающиеся событий в их жизни (уже произошедших или которые только могут произойти), вызывающих у них беспокойство или другие отрицательные чувства. Далее перечислены обстоятельства, которые упоминались чаще всего, причем список составлен в порядке убывания.

- Болезнь
- Ничего неделание
- Недостаток денег
- Давление с целью получения только высоких отметок
- Ощущение аутсайдера в отношениях со сверстниками
- Недостаточное количество времени, которое дети проводят с родителями
- Невыполнение домашнего задания
- Недостаточные успехи в спорте
- Неспособность одеваться так, как хотелось бы
- Переживания по поводу изменений тела
- Опоздание в школу
- Маленький рост
- Родители, постоянно ругающиеся в присутствии ребенка
- Неумение находить контакт с учителями
- Вес или рост больше, чем у других детей этого же возраста
- Переезд
- Смена школы
- Споры с родителями относительно правил в семье
- Раздельное проживание родителей
- Давление с целью уговорить сделать что-то, чего ребенок не хочет (например курение).

Признаки перегруженности

Хотя стресс является частью нашей жизни и процесса взросления, вам необходимо вмешаться, как только вы увидите, что стресс разрушительно действует на физическое или психологическое здоровье ребенка. Вот некоторые признаки того, что стресс, вероятно, оказывает слишком негативное влияние на ребенка.

- у ребенка развиваются физические признаки болезни, такие как головные боли и боли в желудке.

- Ребенок выглядит беспокойным, уставшим или возбужденным.
- у ребенка проявляются признаки депрессивного состояния, и он отказывается отвечать на вопросы о том, как себя чувствует.
- Ребенок становится раздражительным, негативно настроенным и во время привычных занятий практически не проявляет никаких положительных эмоций.
- Ребенок перестает проявлять интерес к какому-либо занятию, которое раньше было для него крайне важным, и предпочитает оставаться дома.
- Его отметки в школе становятся хуже, он проявляет меньший интерес к таким обычным занятиям, как посещение уроков и выполнение домашнего задания.
- Ребенок проявляет признаки антиобщественного поведения, такие как вранье и воровство, отказывается или забывает выполнять свои домашние обязанности, становится более зависимым от вас, чем раньше.

Снятие стрессового состояния у детей

Занятия йогой, прогулки на свежем воздухе, медитация и ведение дневника — вот способы, с помощью которых ребенок может снять внутреннее напряжение. Полезны также травы, которые укрепляют и успокаивают нервную систему, тонизируют надпочечники и другие органы эндокринной системы. Этими рекомендациями могут также воспользоваться родители и учителя, которые сами находятся в стрессовом состоянии.

При эмоциональном возбуждении, беспокойном состоянии, при переживании стрессовых ситуаций применяйте ромашку, валериану, хмель, липу, лаванду, шлемник, вербену, буквицу, пассифлору, мелиссу и пустырник. Эти травы можно использовать отдельно или комплексно в виде чая, отвара или настойки.

Чтобы уменьшить жесткость в шейном и плечевом отделах и другие физические последствия напряжения, принимайте ежедневно настойки коры калины, боярышника или клопогона кистевидного. Доза составляет 1/4-1/2 чайной ложки до 3 раз в день.