***Стресс у ребенка: что делать родителям.***

|  |
| --- |
| Стресс - это реакция организма на опасность или сложную ситуацию.  Выделяют 4 этапа прохождения стресса:  Тревога, сопротивление, истощение и, если стрессовые факторы не прекращаются, нервный срыв.  Мы реагируем на стресс одним из 3 способов: бей, беги, замри. Мы можем начать злиться и раздражаться. Можем бояться и избегать ситуаций и людей. Или находиться в полусонном, заторможенном состоянии.  Симптомы стресса могут быть самые разные: физиологические (бессонница, головокружение, нарушение аппетита и др), когнитивные (нарушение памяти, внимания и др), эмоциональные (вспышки гнева, страхи, чувство беспомощности и др).  Длительный стресс ведет  к нарушению работы психики и организма.  Для того, чтобы успешно справляться со стрессом необходимы навыки. Навыки саморегуляции, способность позаботиться о себе, поддержать, предусмотрительность, и способность выдерживать  то напряжение, которое в состоянии выдержать.  Не каждый [взрослый](http://www.manrise.ru/) серьезно относится к этой теме и осознанно формирует у себя эти навыки. А ребенок иногда даже объяснить не может, что с ним происходит.  Поэтому, самое главное вообще заметить, что ребенок находится в стрессе или пережил стресс.  И понять, насколько этот стресс был травматичен для ребенка.  В моей практике были случаи, когда ребенок подвергался буллингу, а родители как-то и не замечали этого. Или, когда в семье начинаются проблемы (развод, конфликты, переезды, увольнения) [взрослые](http://www.manrise.ru/) сами стрессуют и не понимают, что ребенок тоже находится в зоне невроза. И начинают замечать это, только когда у ребенка начинается явная психосоматика, фобии, навязчивости и др.  Общаться с ребенком, который пережил стресс, необходимо мягко, спокойно, давать выговориться, обозначить и отреагировать эмоции. Ваши послания ребенку должны быть: я всегда рядом, ты защищен, я всегда на твоей стороне, всегда люблю тебя, чтобы не случилось. И конечно, больше проводить с ним вместе времени.  Если ребенок пережил стресс, вы можете помочь ему  через сказки, метафоры, игры, упражнения.  Вера в себя, самоподдержка, поиск актуальных  потребностей через сказку. Очень хорошо в работе с детками помогает метафора растения. Придумайте  и нарисуйте с ребенком сказку о том, как одно зернышко попало в землю, пустило корни и выросло сильным и могучим! Как за ним ухаживали, поливали. Как солнышко его грело. Можно спросить у ребенка, Как себя чувствует дерево? Что еще ему необходимо, чтобы чувствовать себя хорошо? может больше влаги или нужен забор, чтобы почувствовать себя в безопасности. Может ему нужны друзья-животные, насекомые, птицы. Или другие растения рядом.  Стабилизация. В стрессе очень важно уметь себя стабилизировать. Необходима структура и планирование. Составляйте с ребенком расписание, планируйте день. Это можно делать на большом листе бумаги, рисовать цветными карандашами или яркими фломастерами. Можно использовать наклейки.  Отреагирование эмоций. Акварельные краски и гуашь отлично помогают отреагировать эмоции. Простые задания, вроде : нарисуй страх, гнев, печаль помогут ребенку допережить то, что не удалось освободить во время стресса.  Восстановление доверия миру. Иногда дети после стресса избегают общения и становятся замкнутыми. Помогут любые игры на социализацию. Например, вырезаем из бумаги гирлянду человечков, которые держатся за руки. Подписываем, даем имена друзей, знакомых.  Справляться со сложными ситуациями дети учатся у взрослых. Если вы еще не научились поддерживать себя в стрессе, экологично реагировать на стресс, вы всегда можете начать осваивать эти навыки вместе с ребенком. |