**Памятка родителям «Помощь ребёнку в стрессовых ситуациях»**

**Стресс** — это реакция организма на нечто новое, неожиданное и непредвиденное. Задача родителей научить ребенка справляться со стрессовыми ситуациями, только тогда он вырастет уверенным человеком, способным решать жизненные проблемы и бороться с неудачами. Как научить ребенка противостоять стрессу?

Мы всеми возможными способами пытаемся оградить своих детей от столкновения со стрессовыми ситуациями, а потом, когда ребенок подрастает, удивляемся, почему он не справляться с жизненными неудачами. Слишком заботливые мамы не понимают, что стресс – это не всегда плохо, ведь это реакция организма на новую необычную ситуацию.

На самом деле стрессовые факторы могут положительно влиять на ребенка. Например, он впервые идет с родителями в поход или выезжает на отдых. Для ребенка это новая обстановка, но он получает положительные эмоции, и такой стресс только на пользу. А есть негативные факторы – которые ребенка пугают, расстраивают. Например, когда он переходит в другой класс, где его не принимают другие дети. Это ребенка расстраивает, накапливаются негативные эмоции. Именно такой стресс вреден для ребенка.

**Влияние стресса на ребенка**

Также необходимо понимать, что на ребенка стрессовые ситуации имеют намного большее влияние, чем на взрослых. Мы, имея большой жизненный опыт, может мириться и принимать большинство ситуаций, которые доставляют нам дискомфорт. И то часто срываемся, жалуемся на плохое настроение или самочувствие. Ребенок только начинает познавать мир, и по сути каждая новая информация, ситуация для него – стрессовая. И противостоять стрессовым факторам он еще не умеет. К тому же, дети более впечатлительные. Поэтому ситуация, которая его поразила – хорошая или плохая – надолго остается в памяти. И он может переживать ее снова и снова. В результате ребенок может замкнуться в себе, будет плохо учиться, перестанет интересоваться окружающим миром, перестанет общаться с другими детьми.

Дети, которые живут в состоянии хронического стресса, часто болеют, не успевают усваивать новые знания. Стресс уменьшает синтез гормона роста, поэтому ребенок медленнее растет. Стресс убивает клетки мозга, усиливает воспалительные процессы, может стать причиной выпадения волос и расстройств пищеварения у детей. Именно низкая стрессоустойчивость – главная причина вредных привычек в подростковом возрасте. Но научить ребенка противостоять стрессам легче, чем научить этому уже взрослого человека, который в детстве не научился адекватно реагировать на сложные ситуации.

**Стрессоустойчивость у детей**

Стрессоустойчивость – это умение правильно реагировать на новую, необычную, иногда – пугающую ситуацию, и не попадать в состояние стресса. Например, рассмотрим такую ситуацию: ребенок в первый раз едет в летний лагерь, где рядом нет родителей. Это новая, необычная для него обстановка. У одних детей она вызывает стресс, потому что они не знают, к кому им пойти, если станет грустно, страшно, если не смогут найти общий язык с другими детьми или разболится живот. Другие детки сразу сориентируются, найдут старшего – [вожатого](http://www.pandia.ru/text/category/vozhatij/) или воспитателя, и попросят у них помощи. Вот во второй ситуации мы можем говорить о том, что ребенок стрессоустойчив, потому что он может найти выход из непривычной ситуации.

Кстати, нет какого-то единого показателя, который бы характеризовал стрессоустойчивость. Для каждого ребенка это индивидуально и зависит от темперамента, характера, воспитания, условий, в которых он живет. Есть дети эмоциональные, общительные, есть более спокойные – и каждый из них по-своему реагирует на стрессовые факторы.

А еще стрессоустойчивость не зависит от пола ребенка. Она зависит от условий воспитания, и от врожденных особенностей. Одни дети более впечатлительные, им сложнее приспособиться к новым условиям. Другие менее впечатлительные и более общительные. И в незнакомой обстановке они легко смогут заговорить с другим ребенком или со взрослым.

**Основные признаки стрессового состояния у детей**

1. Настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение.

2. Сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

3. Ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

4. Ребенок становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

5. Ребенок проявляет признаки дискомфортного психологического состояния: он рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах.

6. У ребенка состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

7. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Или у него отмечается стойкая потеря аппетита.

8. Признаками стрессового состояния у ребенка являются также не наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

9. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

10. О неблагополучии психоэмоционального состояния ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут свидетельствовать о наличии у ребенка стрессового состояния лишь в том случае, если они не наблюдались ранее. Необходимо также отметить тот факт, что не все эти признаки могут быть выражены явно. Но беспокоиться взрослым нужно начинать уже тогда, когда были замечены некоторые из них.

**Рекомендации психолога для родителей
1. Разговаривайте со своим ребёнком.** Поддерживайте в нём веру в себя: сообщайте ему только верные сведения, давайте только верные ответы.
**2. Говорите с вашим ребёнком о ваших собственных чувствах.
3. Прислушайтесь, что говорит ребёнок.**

Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребёнок и как он это говорит: слышится ли тревога, страх, беспокойство? Очень полезным может быть повторение слов ребёнка: «Я боюсь, что...», «Ты боишься, что...» Это поможет ребёнку прояснить свои чувства.
**4. Не уставайте уверять своего ребёнка**: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе». Возможно, вам придется повторять это многократно. Почти бесконечно.
**5. Обнимайте ребёнка.**

Дотрагивайтесь до ребёнка, обнимайте его как можно чаще. Пусть он чувствует вашу заботу и близость не только на словах.
**6.** **Наблюдайте за ребёнком во время игр.**

Часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства: страх, агрессию и т. п., которые могут не проявляться в остальное время.
**7. Способствуйте играм, разряжающим напряжение.**

Имеются в виду игры с песком, водой, рисование, активные игры. Если ребенку хочется что-нибудь ударить, дайте ему что-то мягкое, например, подушку.
**8. Позвольте ему быть грустным или поплакать.**

Если ребенок потерял или сломал вещь, любимую игрушку, позвольте ему быть грустным или поплакать. Это важное для него событие, которое ему нужно пережить понятными для него способами.
**9. Демонстрируйте свою любовь.**

Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его.
Приходя домой, не стремитесь сразу узнать у ребёнка его оценки и поведение в школе. Попытайтесь перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения. Чем меньше напряжены нервы, тем быстрее и спокойнее пройдёт проверка домашнего задания. Наступит пора поговорить.

**10. Дайте возможность ребёнку выговориться.**

Необходимо помнить, сколь важна возможность выговориться. Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю.
Не отмахивайтесь от жалоб школьника, если у него появились необъяснимые боли, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми.
Выясните причину беспокойства ребёнка и подберите наиболее приемлемый способ вывода  школьника из состояния стресса.
**11. Подберите способ преодоления стресса.**

Можно подобрать способ преодоления стресса в зависимости от темперамента, желаний и предпочтений ребёнка: ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, музыка, упражнения на релаксацию. Главное, что ему  в этом поможет родитель, а при необходимости – психолог.
Давайте выход эмоциям. Ребёнок еще не умеет контролировать свои эмоции. Решить проблему накопления негатива помогут откровенные беседы с взрослыми, ведение дневника, какое-либо хобби.
**12. Компенсируйте эмоциональные нагрузки.**

Не одергивайте ребенка, под страхом наказания заставляя его успокоиться.

Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоционального перенапряжения. Ребёнок может посещать спортивную секцию или бассейн, кататься на велосипеде и т. д. Все эти занятия способствуют выработке «гормонов счастья» (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.
**13. Соблюдайте режим.**

Создайте максимально комфортные условия труда и отдыха: длительный сон в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранный рацион питания, грамотно распределенные физические и интеллектуальные нагрузки согласно индивидуальным особенностям ребенка. Соблюдение распорядка дня способствует нормализации настроения и поведения ребёнка.

**14. Научите ребенка навыкам мышечного расслабления**, приемам ауторелаксации, дыхательным упражнениям, вызыванию позитивных зрительных образов и др. Их можно найти в популярной литературе. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания.

**15. Помогите ребенку найти свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.**

Надежные способы снятия стрессового напряжения у большинства людей индивидуальны. Для одних -это физическая нагрузка, для других – общение с природой, с близкими по духу людьми или искусством, кто-то наслаждается одиночеством или медитирует.

**16. Научите ребенка не терять оптимистического подхода к жизни ни при каких обстоятельствах.**

 «Прорвемся!», «Нет худа без добра!», «Ну разве это такая большая проблема?» – такие фразы должны прочно войти в лексику ребенка, стать его жизненным кредо. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей.

Можно научить ребенка смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кино, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить о том, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы преходящи и обязательно разрешатся, каждая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, в любой момент готовые помочь и поддержать его.

**17.Обращайтесь за помощью.**
Не стесняйтесь обращаться за помощью. Помните, что со временем приспособительные реакции организма истощаются, а значит, дорог каждый день.
Научите своего ребёнка управлять стрессом в течение всей жизни
Жизнь, несомненно, приносит стрессы  и взрослым и детям. Вы, конечно, должны стараться снизить влияние стресса на ваших детей, обучив их действенным способам управления стрессом, которые будут помогать им на протяжении всей жизни. Дети, которых не научили правильным способам снимать стресс, могут выражать свои чувства, раздражаясь, задираясь, проявляя агрессивность, становясь боязливыми или подавленными.

**Игры на стрессоустойчивость**

Игра «Щит». Изготовьте вместе с ребенком щит – из картона или куска фанеры. Можете его разукрасить, разрисовать как угодно. Ребенок берет в руки щит и защищается им от шариков, которые вы в него бросаете. Его задача – не допустить, чтобы шарики попали в него, он должен защищаться щитом. А вы в это время проговариваете с ним, проводите аналогию – что вот эти шарики – это разные неприятности, которые могут вызвать у него плохое настроение, это разные ситуации, которые могут вызвать у него дискомфорт, плохое настроение, негативные эмоции, расстроить или напугать. Это может быть что угодно – злое и агрессивное поведение других детей, расстройство из-за сложного задания в школе – что угодно.

Игра «Талисман». Она поможет ребенку чувствовать себя в безопасности. Есть несколько вариантов, и родители могут выбрать тот, который больше всего подойдет их ребенку. Например, придумать для ребенка тайный знак или символ, который будет служить защитой от неприятностей. Расскажите ребенку историю о том, что он – тайный защитный знак, который охраняет его от неприятностей. Этот знак можно вышить на одежде, нарисовать и наклеить на пенал, любой предмет, который ребенок носит с собой в школу. Как вариант, ребенок может носить с собой в портфеле маленькую фигурку супергероя Спайдермена, Бэтмена или любого сказочного персонажа, которого он любит. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, ребенок будет думать о том, что есть герой-талисман, который его защитит и подскажет, как себя правильно вести.

Но лучшая защита от стресса – это опыт. Поэтому играйте с ребенком в ситуативные игры. Нарисуйте на листе бумаги ситуацию. Например, ваш двор, путь ребенка от дома в школу, ближайший магазин. Сделайте фишки, которые будут обозначать ребенка и других людей. И проиграйте ситуация – например, что он будет делать, если забыл ключи и телефон, и не может попасть домой. И вы сами должны направлять ребенка в правильное русло, говорить, что не стоит обращаться за помощью к случайному прохожему, потому что не всегда он сможет помочь. Лучше обратиться к человеку, который сейчас находится на работе и имеет доступ к телефону: милиционер, охранник в торговом центре, продавец магазина. Кстати, играть в такие игры можно же не только дома, на бумаге, а так сказать, в «боевой обстановке» – когда идешь с ребенком по улице или по магазину.

Материалы для родителей подготовила с использованием интернет-ресурсов педагог-психолог МОУ № 98 «Хрусталик» Мешкова А. В. 2023 г.

Использованные ресурсы:

https://pandia.ru/text/82/283/86332.php;

<https://ugo-severnoe.ru/new/pamyatka-roditelyam-pomoshch-rebjonku-v-stressovykh-situatsiyakh>;

http://kolpino-center.ru/kak-pomoch-rebenku-perezhit-stress-metodicheskie-rekomendacii-dlya-pedagogov-i-roditelejj/