**ВНИМАНИЕ! СТРЕСС У РЕБЁНКА!!! В чём проявляется. Как сгладить стрессовую ситуацию.**

 Стресс и стрессовые ситуации - дело повседневности и злободневности))
На самом деле так мало в мире нашем того, КАК МЫ ХОТИМ, что состояние тревоги и напряжения зачастую становятся нормой. Так вот - ЭТО НЕ НОРМА!
И если мы, взрослые уже как-то научились, смерились, то детям ещё предстоит это сделать.
**Что такое стресс.**
Итак, его величество СТРЕСС!

Согласно психологическому словарю,
Согласно общим психологическим понятиям, стресс - это форма эмоционального переживания. Она может быть кратковременной реакцией организма на сложные для него ситуации, что переживается как сильное кратковременное эмоциональное возбуждение. А может быть состоянием человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями (на физическом, психологическом и поведенческом уровне) в ответ на экстремальные патогенные, постоянные раздражители.
В любом случае, это реакция психики на психотравмирующую ситуацию.
В ситуации стресса остаются непоколебимы только твёрдые умения и отработанные навыки. Поэтому, очень важно научить ребёнка быть стрессоустойчивым. Как? Об этом ниже. А пока разберём следующий вопрос...
**Как распознать психологическое напряжение у ребёнка.**
НЕ заметить состояние стресса у дитя трудно, но некоторые умудряются...
Итак, чтобы не стать теми из "исключительных родителей", обращаем внимание на следующее:
**Плохой сон** на протяжении 2-3 дней - повод задуматься
Дитё **плохо ест** уже 3-4 сутки - повод больше уделить времени дитю, провести с ним день-второй и поговорить с чудо-чадом.
Ребёнок стал **грызть ногти, облизывать губы** до покраснений вокруг рта, обдирать заусеницы или кожу вокруг ногтей, чесать себя до покраснений или "раздирать" ранки, кожу - повод понаблюдать за чадом - в какие моменты он это делает и возможно проконсультироваться с психологом.
Появился **энурез или заикание** - повод пойти на консультацию к психологу.
Ребёнок **кашляет** (иногда покашливая, иногда до задыхаясь) - это не повод бежать к педиатру, если нет места простуде, это повод понаблюдать за дитём, и сходить к **хорошему** детскому психологу.
Дитё часто раздражено, **кричит**, казалось бы без повода, вы наблюдаете частые истерики с паданьем на пол или резкие перепады настроения от весёлого до грустного - кроху стоит обнять... поговорить с ним/ней.
Ребёнок пребывает в **пессиместическом настроении**, у него отсутствуют желания, он ничего не хочет, у него резко сузился круг общения - покажите дитю свою обеспокоенность, участность, при необходимости обратитесь к специалисту (психолог - психотерапевт - психиатр).

Разобрав симптомы стресса, посмотрим на возможные ситуации их возникновения у детей (часто мы даже не догадываемся, что именно создаёт для ребёнка стрессовую ситуацию).

**Что может служить причиной стресса**

Причин для стресса у детей на порядок больше, чем у взрослых, а защищённость от них слабее. Поэтому наша, взрослая обязанность, ПРЕДВИДЕТЬ... ПРЕДУГАДЫВАТЬ.

Итак, мы должны понимать, что для ребёнка любые изменения - это уже стресс в большей или меньшей степени, но, многие изменения необходимы, они влекут за собой развитие, если они не кардинальны и постепенны. С небольшим напряжением ребёнок справляется и двигается дальше.

Итак, природные и необходимые (их и не обойдёшь, и они нужны) стрессовые ситуации:

- желание крохи идти и дотягиваться до предметов самостоятельно с неумением ходить (отпустите, пусть идёт, ползёт и познаёт мир!!! - кризис года).

- желание самостоятельно что либо делать (идти, одеваться, кушать), желание самостоятельно принимать решения (я сделаю то, что САМ решил, а не как сказала мама), желание командовать старшими с несостоятельностью в возрасте от 1,5 до 3 лет ([ЭТОТ КРИЗИС 3 ЛЕТ!](http://schastlivoeroditelstvo.blogspot.com/2015/07/3.html)) - взрослые, наберитесь терпения! Объясняйте, договаривайтесь, устанавливайте границы дозволенного!

- непонимание взрослыми речи крохи (стимулирует к общению, к формированию активной речи).

- появление в семье второго ребёнка.

- а дальше - посещение детского сада...

- поступление в школу! И это ещё только ПОСТУПЛЕНИЕ.

- первые 2-3 месяца посещения школы (если стресс сохранился и после... к психологу!).

- переход из младшей школы в среднюю (из 4-го в 5-й класс).

Это те стрессы, которые влекут за собой качественные изменения в развитии ребёнка. Они сложны, но необходимы.

Но, есть и деструктивные события:

 - переезд в другой город (более актуально становится в 3 года, в 6, и в  13).

- смена сада, школы.

- уход из семьи одного из родителей. Дети привыкают ко многому, даже жить в стрессе, когда родители ругаются, но потом мирятся, а вот уход одного из... переносится тяжелее.

- смерть близкого человека, особенно, когда она внезапная.

- непредвиденные негативные события (перечислять не стану... их, к сожалению, много).

 Мы не можем защитить наших крох от всего в этом непростом мире... к сожалению (пишу с болью, так как почему-то в последнее время как-то много этого вижу), но мы можем выработать у них правильное отношение к жизни, научить их стрессоустойчивости.

**Способы, методы воспитания стрессоустойчивости**
Я придерживаюсь того мнения (мысль Карен Хорни), что отношение ребёнка к миру закладывается до 3 лет. Так что, принимая всецело кроху, любя его безусловно, отдаваясь ему первые 3 года, мы закладываем отношение "К людям" - это хорошая стрессоустойчивая  позиция. Есть ещё позиции "От людей" и "Против людей" - они не помощники нам на пути воспитания счастливой личности.
Итак, первое - это **дать ребёнку уверенность в себе, в своих силах и в вашей  любви**, через поддержку, понимание, принятие, нашу некоторую  рациональную требовательность и адекватную оценку с поправкой - "Ты молодец!", "Ты справишься". Это хорошо прослеживается в заповедях [Марии Монтессори,](http://schastlivoeroditelstvo.blogspot.com/2016/05/blog-post_80.html) которыми пестрит Интернет (я тоже сделала [отдельный пост](http://schastlivoeroditelstvo.blogspot.com/2016/05/blog-post_80.html)).
Второе, **воспитывайте позитивный взгляд на жизнь! Научите радоваться жизни!**

**Научите ребёнка видеть позитивное даже в самом удручающем**. Да, его можно найти! И даже самые сложные жизненные ситуации не выбьют вашего ребёнка из седла успешности.
Третье, **приучите дитё к здоровому образу жизни**: пусть у него будут увлечения, спортивные интересы и занятия (не обязательно СПОРТ в полном его понимании), прогулка на свежем воздухе, как необходимость. Здоровое питание, обогащённое витаминами группы В (улучшают сон): рис, пшеница, ячмень, курага; наполненное "гормонами радости": бананы, гречка, овсянка; содержащие триптофан (природный транквилизатор): молоко и сливки.
**Расширяйте кругозор ребёнка**с малых лет, чтобы избежать зацикленности на одном.
Но, если уж так получилось, что стресс занял некоторое место в жизни ребёнка, то наша задача - помочь крохе (даже если ему/ей уже 17-30 лет) справиться с ним.
**Способы, методы помощи ребёнку в направлении "справиться со стрессом"**
Первая и необходимая помощь - это быть рядом, всецело, принимая и понимая ребёнка. Об этом можно не говорить, если дитё не готово к разговору, но ему нужна наша участность (обнять, поцеловать или просто понимающий взгляд).
Слова "Я рядом" - это тот спасательный круг, который многим помог.
Разрешите плакать, разрешите эмоциям выйти наружу, пусть даже они не красивы, не приемлемы... Но после выхода идёт облегчение, и, возможно, вас допустят к "секрету" - вам поведают ту ситуацию, что вызвала стресс.
Если это маленький ребёнок не бойтесь озвучить свою догадку: "Ты переживаешь/плачешь, нервничаешь, что папа с нами больше не живёт...?" или "Ты грустишь за бабушкой?". Поговорите на эту тему спокойно, с принятием позиции ребёнка, обиды, страхи ведь у вас, а у крохи - любовь и непонимание ситуации. Отвечайте на возникшие у дитя вопросы искренне,  по честному, постарайтесь быть объективными к ситуации, но ответ должен быть на столько раскрыт и глубок, на сколько ребёнок задаёт вопрос, не углубляйтесь без надобности.
Постарайтесь сохранить те традиции, которые были, тот режим дня, который был до события. И постепенно вводите новые, позитивные изменения в вашу с ребёнком жизнь. Поверьте, справится и ребёнок, и вы, если быть вместе.