**НДОУ «Детский сад № 253 ОАО «РЖД»**

**Консультация**

****

**Подготовила педагог-психолог: А.В. Щёлкина**

 Психологическим стрессом называют состояние повышенного эмоционального напряжения. Возникает оно у человека в результате интеллектуальных и эмоциональных перегрузок.

 Вообще стресс сопровождает нормального человека всю жизнь. Стресс может быть и полезным - тогда он мобилизует человека, помогая справиться с ситуацией, и вредным - когда он скорее парализует волю к решению проблемы.

 Стрессу подвержены все люди - и дети в том числе. Некоторые стрессовые ситуации одинаково тяжелы для взрослого и ребенка: потеря близкого человека, резкая перемена условий жизни и т. п. Есть ситуации, которые могут травмировать одного человека, другого оставить равнодушным.

**Как распознать избыточное психическое напряжение у ребенка?**

Ребенок не всегда понимает и может выразить то, что с ним происходит.

- Симптомы избыточного стресса у детей примерно те же, что и у взрослых. Это снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, головные и другие боли неясного происхождения. Повышенная раздражительность или постоянная подавленность, вспышки беспричинного гнева. Может нарушиться сон, проявляются незамеченные раньше страхи.

- Если у ребенка и раньше отмечались невротические явления (запинки в речи, энурез, тики и т. д.), под действием стрессовой ситуации они могут усилиться.

- Иногда спокойный до этого ребенок сигналит о накопившемся напряжении агрессивным поведением - может драться, отбирать у других детей игрушки. Или плачет чаще обычного и без видимых причин.

- Есть и другие, более специфические симптомы. Некоторые дети, как и взрослые, в стрессовой ситуации могут отказываться от еды. Или, наоборот, успокаивают себя, поглощая беспрерывно еду, сладкое и т. д. Детское воровство иногда тоже результат стресса - например, неблагополучия в семье.

**Какие ситуации вызывают у ребенка стресс?**

- Любые значительные, но естественные перемены в жизни. Например, поступление в детский сад или школу, появление младшего брата или сестры, переезд, смена школы, развод родителей, повторный брак родителей. Разумеется, разные дети одну и ту же ситуацию могут воспринимать по-разному. Некоторое девочки, например, остро переживают появление признаков созревания собственного организма - наступление менструаций. У других этот момент протекает более гладко.

- Кризисные ситуации (совершенное над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, акты терроризма, стихийное бедствие, лишившее семью дома, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т. д. ). Важно помнить: маленького ребенка может травмировать и не слишком значительное с точки зрения взрослого событие - например, смерть любимой белой мышки.

- Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога или назначенные лечебные процедуры (уколы, зондирование желудка и др.), обследование в больнице, предстоящая операция. Но и радостные события в определенном возрасте могут послужить источником стресса. Для девочки-подростка, например, первое свидание или "выход в свет" - на дискотеку.

- Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки: школьные перегрузки, контрольные, экзамены, ситуации постоянного соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение).

- Неблагополучная обстановка в семье (нелады между родителями, нарушенные отношения самого ребенка с родителями), напряженные отношения с одноклассниками, конфликты с учителями.

У взрослого человека рано или поздно складываются свои способы реагирования на конфликты, свои способы борьбы с психическим напряжением. У ребенка такая защита против стресса еще не выработалась.

**Что могут сделать родители?**

Не так уж и мало:

- постараться услышать, как ребенок сигналит о своем напряжении,

- стараться уберечь от непосильных нагрузок,

- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуации. Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым. И понимающим, где он может найти поддержку;

- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях. Знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью (во многих регионах существуют кризисные службы помощи детям и подросткам, телефоны доверия, психологические консультации и другие виды помощи);

- научить доступным способам снятия избыточного стресса. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы немедленной самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др. Их вы можете найти в популярной литературе - например, в книге Шейлы и Шелдона Левис "Ребенок и стресс" (СПб., 1996).

**Как помочь ребенку пережить потерю.**

Различные перемены и потери - это естественная, нормальная часть жизни. Как помочь ребенку понять это?

Возможно, стоит говорить с ним об этом и в ситуации реальной потери, и тогда, когда малыш находится в спокойном состоянии. Попросите его подумать, какие могут случиться потери в жизни человека. Выскажите свои соображения, попросите вспомнить ситуации из его жизни и жизни его друзей. Что это могут быть за потери? От выпавшего зуба, потерянной вещи, переезда на новую квартиру до чьей-то смерти. Возможно, развелись родители знакомого ребенка - это тоже потеря.

А сам ребенок? Он ведь постоянно меняется - сегодня ты уже не такой, каким был месяц или год назад. И в природе постоянно происходят какие-то изменения. Может быть, попробовать нарисовать их: например, деревья весной, летом, в листопад и зимой; гусеницу, которая становится сначала коконом, а потом бабочкой; себя - в детстве и сейчас. А каким ты будешь, когда станешь взрослым?

Посмотрите вместе с ребенком семейный альбом - здесь можно увидеть, как все меняется.

Можно обсудить с ребенком, на что похожи горе, радость, печаль, страх. Можно попросить его нарисовать различные чувства, спросить, как ведет себя при этом наше тело, изобразить их мимикой и движениями. Во время рисования попросите подумать: что тебе помогает, когда ты испытываешь печаль или гнев...

Обсудите эти способы и предложите свои (печаль - рисовать, писать стихи, записывать в дневник, найти кого-нибудь, с кем можно поделиться своей печалью, поплакать; гнев - заняться определенными видами спорта, ударять или пинать по мячу, по подушке, побегать, пореветь в подушку или в укромном месте, выразить гнев словесно.).

Подчеркните, что все чувства разрешены: если мы сердимся на кого-то, это не значит, что тот человек плохой, это означает, что в данный момент мы испытываем гнев.

Выявить страхи и тревоги ребенка можно с помощью рисования. Что может спросить взрослый, пока ребенок будет рисовать? "Что ты делаешь, когда боишься?", "Помогает ли это?", "Что можно еще сделать?". Даем понять, что испытывать страх смерти и потери нормально - взрослые его тоже испытывают.

О чем еще можно поговорить с ребенком? О реалистичных и нереалистичных страхах; о том, что страх не будет длиться вечно. Испытывая страхи, мы учимся больше ценить и жизнь близких людей; страхами можно делиться с другими и не стыдиться этих чувств и т.д.

Затем можно обсудить пути разрешения проблем, избавления от страхов. Пробуем вместе с ребенком поработать над проблемами. Сначала на бумаге составляем список проблем, вариантов выбора, опасностей. Кто может помочь, поддержать, к кому обратиться в той или иной ситуации и т.д.? Обсудить отношения людей в целом. Что такое семья? Каким образом родственники связаны между собой? Они не только делят вместе пространство и бюджет, но и заботятся друг о друге; они могут соревноваться и ссориться, но они же помогают и поддерживают друг друга.

**Ребенок и смерть близкого человека.**

Нужно самим овладеть приемами эмоциональной поддержки. Но очень важным в данном случае оказывается и то, как вообще в семье относятся к смерти и говорят ли о ней с ребенком. Ему гораздо тяжелее пережить потерю, смириться с произошедшим, если в семье тема смерти под запретом. Не избегайте таких разговоров. Даже трех-четырехлетнему ребенку можно сказать правду, если он задает такие вопросы. Постепенно он поймет, что смерть - это естественная и неизбежная часть жизни. И будет лучше подготовлен к серьезным потерям.

Как сообщить ребенку о смерти близкого человека? Хочется уменьшить его страдания, и даже приходит мысль не говорить, увезти подальше от горестных хлопот, отложить разговор на потом. Это может быть правильно только в отношении очень маленького ребенка. Ребенку нужно пережить трудный момент жизни вместе с семьей. Иначе в дальнейшем может возникнуть непонимание и отчуждение.

Лучше, если сообщит о смерти близкого кто-то из родных ребенка или человек, которого он хорошо знает и которому доверяет. В этот момент очень важен физический контакт прикоснуться, обнять, взять за руки. Дать понять, что он по-прежнему будет окружен любовью, защищен.

Ребенок может прийти в ярость, испытывать агрессию против принесшего печальное известие. Не надо уговаривать его взять себя в руки и упрекать за несдержанность Не надо и уговаривать плакать, если он не хочет. В первые дни после случившегося допускается любое проявление чувств страха, боли, гнева, протеста. Если ребенку нужно побыть в одиночестве, предоставьте ему такую возможность.

В переживании ребенком горя несколько стадий. Вначале он испытывает шок. Затем может начать отрицать произошедшее, не верит, что близкого человека больше нет рядом, даже ищет его. Но потом, когда ребенок осознает, что вернуть умершего невозможно, вновь наступает отчаяние.

Переживания такие же острые, как в первый момент после случившегося. Ребенок опять начинает плакать, гневаться. Маленький ребенок может сердиться и на родителя, покинувшего его, и на людей, которых считает виноватыми в смерти, и на Бога. Он может ломать игрушки, устраивать истерики. Подросток может грубить, проявлять агрессию к домашним или становиться замкнутым, подавленным. Некоторые дети винят себя в произошедшем.

Как вести себя близким? Прежде всего, помочь ребенку назвать свои чувства и признать их. Это может быть страх, гнев, чувство вины, ощущение беспомощности, потери стабильности, неуверенности в будущем. Если нужно, подробнее обсудите с ребенком это чувство. Если оно обозначено, легче понять, как помочь ребенку, какую оказать поддержку.

Что предпринять, если выяснилось, что ребенок чувствует себя виноватым? Попросите его нарисовать или рассказать, что можно было сделать, обсудите рисунок, настоящую и принятую на себя вину и др. Спросите, чему он научился от этого близкого человека, что вспоминает из времени, проведенного с ним. Где и когда вместе с ним бывал? Может ли перенести свои воспоминания на бумагу?

Разумеется, нужно контролировать эмоциональное состояние ребенка.

Дети, пережившие потерю близкого человека, могут испытывать острое чувство вины. Просто за то, что они живы. Или из-за ссоры, которая произошла незадолго до этой смерти между ним и умершим, если она не закончилась примирением. Ребенок не может найти себе оправдания, и это тоже может привести к саморазрушению.

В течение какого-то времени, возможно, первого года после случившегося, бывают острые вспышки горя. Иногда это происходит даже во время праздников, дней рождения. Постепенно ребенок научится справляться со своими чувствами.

Маленькому ребенку помогите снять напряжение, давая ему ломать коробки, рвать пакеты и т. д. Детям постарше предложите физическую работу, требующую значительных усилий, длительную прогулку пешком.
Через какое-то время после печальных событий вы сможете говорить с ребенком об умершем человеке. Рассматривайте вместе семейные фотографии, вспоминайте о приятных событиях, связанных с ним.

Когда человек продолжает мысленно общаться с умершим - это совершенно нормально. Но иногда понятная реакция на смерть может перейти в патологическое горе, которое может длиться годами, а то и всю жизнь. В случае слишком острой или затянувшейся реакции следует обратиться за помощью к специалисту.

**В каких случаях ребенку может потребоваться профессиональная помощь (психотерапевта или психиатра)?**

- если ребенок полностью не способен управлять своим поведением в течение длительного времени;
- если вы наблюдаете у него полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- отказ от еды, бессонница в течение длительного времени, галлюцинации;
- слишком затянувшееся острое переживание горя, сильные страхи.

**Травматический стресс.**

Это нормальная реакция на ненормальные (экстремальные) обстоятельства. К таким обстоятельствам относятся стихийные бедствия, технологические катастрофы, войны, межнациональные конфликты, любое насилие, потеря близких людей и т.д.

Наиболее распространенные посттравматические реакции у детей: навязчивые воспоминания о событии, повторяющиеся кошмары, игры на тему случившегося (в похороны, в землетрясение и т.д.), страх, что событие повторится.

Ребенок теряет интерес к жизни, может отмечаться замедление развития и временная утрата навыков (опрятности, речи и т.д.). Дети начинают хуже учиться, становятся конфликтными, агрессивными. Возникает чувство изоляции, ожидание скорой смерти.

Важно знать, как вести себя с детьми, переживающими подобный стресс.

Дети, пострадавшие от стихийных бедствий, могут до бесконечности играть в игры, которые со стороны кажутся чудовищными: в землетрясение, в похороны и т. п. Именно в процессе таких игр дети излечиваются. Даже если они не играют сами, психологи очень часто специально рекомендуют такую психотерапию. К сожалению, родителей эти игры пугают, и они запрещают их, не понимая, что таким образом выдают свои собственные страхи.

Большинство детей, пострадавших от технологических катастроф, живет в ожидании "конца света" и собственной смерти. В этом случае теряют смысл педагогические воздействия, рассчитанные на долгий срок. Зачем хорошо учиться, думать о будущей профессии, менять что-то в себе, если скоро умирать?

Дети, пострадавшие в национальных конфликтах, видели насилие, убийства, разрушения, становились жертвами насилия или даже участвовали в нем. Для них мир делится на своих и чужих. Чужих надо ненавидеть и бояться. Вырастая, эти дети несут в себе идеи национального превосходства и мщения.

Не менее тяжело детям, пострадавшим от случайного насильника. Это может быть физическое, сексуальное и психологическое насилие. Такой ребенок испытывает сильнейший стыд, отвращение к себе, чувство оскверненности. Он находится в жутком одиночестве, изоляции от других, благополучных детей, не способных его понять, он наедине со своими переживаниями.

Огромная проблема - отношение окружающих к травмированным бедой детям. Не надо думать, что жертвы насилия и несправедливости вызывают у окружающих только жалость и желание помочь.

Распространенная реакция: "Сам (сама) виновата!" К тому же от них шарахаются в суеверном страхе, боясь заразиться несчастьем, бедой. Не случайно некоторые родители стараются скрыть случившееся с ребенком, не сообщая даже в милицию и тем более в школу.

Ребенок остается наедине со своими переживаниями. Он настолько низко себя ценит, что возможны и попытки самоубийства, и наркомания, и алкоголизм, и криминальное поведение.

Важно помочь такому ребенку вовремя преодолеть травматический опыт. Нельзя допустить, чтобы он закрепился в стойких личностных изменениях. Обязательно нужно показать ребенка психологу или психотерапевту. И, скорее всего, работа эта будет очень продолжительной.