

**Масленникова Юлия Максимовна**

*педагог-психолог*

*МБДОУ д/с № 53*

*г. Белгород*

## **ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В ПЕРЕЖИВАНИИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

***Семья – эмоциональная гавань ребёнка, и пусть в этой гавани будет уютно и найдётся поддержка для каждого!***

Современный мир устроен так, что на каждом шагу можно услышать избитое и всеми известное слово «стресс». Стрессом принято считать переживание определенных событий или реакция на эти события. Если обращаться к научно-психологической литературе, то многие психологи и психофизиологи сходятся в одном: стресс – нарушение привычного уклада жизни.

В малых количествах стресс необходим для того, чтобы помогать ребенку или взрослому человеку справляться с трудностями. Но в больших количествах стресс вреден для физического и психологического здоровья. При постоянном стрессе у человека вырабатываются устойчивые психологические защиты, которые впоследствии становятся чертами личности.

Ребёнок до определённого возраста очень связан с семьёй. Именно старшие её члены отвечают за функцию защиты и заботы о младших. Поэтому состояние взрослых близких людей играет большую роль в переживании стресса от происходящего события детьми. Простыми словами, наличие у взрослого близкого стрессовых или острых кризисных состояний практически стопроцентно гарантирует у ребенка развитие порой невидимой, но важной реакции организма.

Помимо питания, одежды и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это его эмоциональная безопасность в любой ситуации, в любой обстановке при любых сценариях развития событий.

Сейчас, когда так много говорится о переживании взрослыми всевозможных жизненных ситуаций (будь это личная беда или вопросы глобального характера), мы практически не обращаем внимания на то, как та или иная ситуация, происходящая в мире, стране или в семье, переживается детьми. Часто даже можно услышать: «Да что он понимает? Маленький еще.», «Зачем объяснять? Можно не говорить об этом, вырастет- сам узнает.» и т.д. Да, маленькому ребёнку трудно понять особенности взрослой жизни, но дети очень хорошо чувствуют и эмоционально переживают случившееся. Поэтому хотелось бы рассказать об особенностях переживания стресса детьми и о помощи детям при столкновениях с негативными и порой непонятными явлениями взрослой жизни.

В переживании острого стресса есть свои особенности. Стресс влияет не только на непосредственных участников события, но и на оказывающих помощь, тех, кто оказался рядом и даже на тех, кто смотрит на это с экранов

телевизоров, телефонов и мониторов компьютеров. Взрослые, эмоционально переживающие событие, часто могут не заметить находящихся рядом и не менее переживающих детей. Просто нередко дети по-своему переживают случившееся.

Их реакции могут выглядеть даже парадоксально. Приведу пример: пятилетний мальчик стал вместе с бабушкой свидетелем пожара, первые дни он был очень замкнутым и напряжённым, принюхивался к запахам. Бабушка потом рассказывала, как она долго причитала по поводу увиденного. Ребёнок скорее переживает не столько за происходящее, сколько за своих маму, папу или бабушку, которым сложно справиться с эмоциями. В этот момент он ощущает себя покинутым, оставленным со своими чувствами страха, тревоги и растерянности. Важно понять, что задача родителей состоит не в том, чтобы предотвратить страшное событие и последующую травматическую реакцию психики ребенка, а поддержать и научить ребёнка проживать то, с чем столкнула его жизнь и помочь справиться. Детям важно знать, что о них будут заботиться, и что семья останется рядом.

Нам порой сложно предположить, как может отразиться то или иное событие на психическом состоянии ребёнка. Но опыт работы многих кризисных психологов и психотерапевтов (Трушкина С.В., Никольская И.М. и др.) позволил выработать перечень наиболее ярких и важных признаков переживания детьми стресса.

Признаки переживания стресса детьми, на которые необходимо обратить внимание:

- Острая негативная, ранее не проявляемая реакция (горький плач) на отсутствие родителя (ранний возраст, дошкольники, младшие школьники);
- Замкнутость или, наоборот, возбудимость, расторможенность;
- У дошкольников и детей раннего возраста может появиться энурез, частые позывы в туалет, сосание пальцев;
- Утрата аппетита, нарушение сна;
- Эмоциональные проявления: капризы, нытье, плаксивость;
- Появление новых страхов;
- У старших дошкольников и младших школьников - расспрашивание о случившемся событии, рассказывание своих версий случившегося, внезапные вопросы о происшедшем событии;
- Повышение тревожности, вздрагивания, пугливость.

Также, важно помнить о наличии факторов, которые могут усилить острый стресс ребенка. Такие факторы обычно усиливают реакцию нервной системы на стресс, могут вызывать поведенческие и физиологические реакции. Многие психологи-консультанты выделяют два основных фактора, усиливающих переживание острого стресса:

- «Высылка» из дома, отрыв от семьи в ситуации общего переживания, изоляция от родителей;
- Игнорирование переживаний ребенка, неуважение к его чувствам, отрицание права на печаль и грусть.

Помочь ребенку в стрессовой ситуации могут в первую очередь родители. Для этого не обязательно иметь медицинское или психолого-педагогическое образование, достаточно лишь искреннего желания облегчить жизнь малышу.

В первую очередь родителям важно знать, что ребенок справляется со стрессом. Для этого близким необходимо наблюдать за ближайшим окружением ребенка, факторами, которые способны ухудшить/улучшить ситуацию, за переживаниями близких, которые могут влиять на ребенка и его эмоциональное состояние.

Для ребёнка важно, чтобы в сложной ситуации был взрослый, способный позаботиться о нём, стать для него эмоционально близким и надёжным человеком. Важно, чтобы у ребенка была возможность получить поддержку и разделить свои чувства с другими людьми, таким образом получить социальную поддержку в детском саду, школе, социальном центре;

Многолетней практикой в вопросе реабилитации детей дошкольного возраста во время переживания острых стрессовых состояний, были выделены 3 основных способа помощи.

### ***Способ 1: игра***

Первый и самый простой и одновременно действенный способ — помощь игрой. Если ребёнок готов вас принимать в свои игры, это очень хорошо. Проиграйте с ним травмирующую ситуацию. Пусть ребёнок выступит в роли обидчика или жертвы, в роли учителя, а не только ученика, станет ненадолго отцом или матерью семейства. Если ребёнок напуган или сильно расстроен чем-то, смоделируйте эту ситуацию в игре. Но теперь всё должно обязательно закончиться хорошо. При помощи игрушек подскажите малышу, как и что он мог сделать или как ему себя вести, если травмирующая история повторится.

### ***Способ 2: искусство***

Используйте лечебную силу искусства: слушайте с ребёнком красивую музыку, танцуйте под неё (только обязательно вместе), рисуйте, пойте, читайте книги. Всё это — прекрасная антистрессовая терапия.

### ***Способ 3: шалости***

Расслабьтесь и похулиганьте:

- Устройте весёлую возню, в ходе которой обнимайте и целуйте ребёнка.
- Подушечный бой – тоже действенный способ выплеснуть негативную энергию и снять стресс. В качестве замены громоздким и тяжёлым подушкам отлично подойдут лёгкие и безопасные мягкие кубики, которые продаются в отделах игрушек для самых маленьких.
- Наполните водой ванну и пускайте вместе кораблики.
- Просто полежите, обнявшись и болтая обо всём на свете, не отвлекаясь на дела, телевизор или телефонные звонки.
- Отправьтесь в лес и там покричите во всё горло.

Если ваши действия по оказанию помощи ребёнку не приносят положительных результатов, обратитесь за помощью к специалисту - детскому психологу или психотерапевту.

Важно не впадать в отчаяние и помнить, что психиатр — это не страшный врач, один визит к которому ставит крест на светлом будущем ребёнка и ломает

ему всю жизнь. Современная психиатрия — это не карательная система, врачи-психиатры способны помочь в самых разных случаях. И вовсе не обязательно малышу пропишут ударные дозы тяжёлых препаратов.

Имейте в виду, что даже если специалисты назначат медикаментозное лечение, лекарства не смогут выступить в роли волшебной палочки. Снять симптомы — не главное. Важно научиться жить так, чтобы ребёнок больше не страдал от стрессов. Поэтому желательно обратиться к психологам, которые научат самого «пострадавшего» и его родителей действовать так, чтобы больше поводов обращаться к врачам не было.

В завершении хотелось бы упомянуть о том, как можно не допустить стрессовых состояний или уменьшить их травматический эффект в случае неожиданного наступления.

Секрет прост: развивайте стрессоустойчивость! Лучшей профилактикой стресса у детей являются регулярный отдых, здоровый режим, занятия физической культурой:

- Необходимо соблюдать гигиену сна – пусть ребенок ложится спать и просыпается в одно и то же время; ложиться спать следует не в перевозбужденном или расстроенном состоянии; спать необходимо достаточное количество часов и непрерывно; перед сном можно принять прохладный или теплый душ, чтобы расслабить тело; не читать и не играть в кровати, особенно перед сном; ограничить вечером компьютерные игры и физические упражнения.

- Одна из важнейших составляющих – физическая активность. Она помогает детям повысить стрессоустойчивость и снимает излишнее эмоциональное напряжение. Постарайтесь, чтобы различные тренировки присутствовали в жизни ребенка хотя бы 3 раза в неделю по 30-40 минут. Вариантов может быть масса, самые популярные и доступные – прогулки на свежем воздухе (особенно в лесу и парке), плавание в бассейне, катание на велосипеде, танцы и т.д. Также становятся популярны занятия йогой для детей, которые помогут укрепить опорно-связочный аппарат, улучшат растяжку и осанку. Самое главное, сделать занятия регулярными.

- Еще одна составляющая профилактики стресса – сбалансированное питание, в котором присутствуют все необходимые витамины и микроэлементы.

***И помните: «Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми». Оскар Уайльд***

#### **Литература:**

1. Гудман Р., Скотт С. Детская психиатрия / пер. с англ. – М.: Триада-Х, 2008. – 408 с.

2. Добряков И.В. Острые и посттравматические стрессовые расстройства в детском возрасте // Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. – Бишкек: Папирус-Print, 2013. – С. 133–155.

3. Добряков И.В., Никольская И.М. Методы оказания кризисной психологической помощи детям с посттравматическими стрессовыми

расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова – Никольской» // Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. – Бишкек: Папирус-Print, 2013. – С. 301–309.

4. Никольская И.М. Метод серийных рисунков и рассказов в кризисной психологической помощи // Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. – Бишкек: Папирус-Print, 2013. – С. 310–339.

5. Портнова А.А. Особенности клинических проявлений посттравматического стрессового расстройства у детей // Психиатрия чрезвычайных ситуаций: руководство: в 2 т. – М.: Гос. науч. центр соц. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского. – Т. 1. – С. 248–275.

6. Портнова А.А., Серебровская О.В. Острые стрессовые нарушения у детей раннего возраста // Психиатрия. – 2013. – № 4 (60). – С. 37–40.

7. Ранняя диагностика и коррекция: практическое руководство: в 2 т. / под ред. У.Д. Брака. – М.: Академия. – Т. 2: Нарушения поведения. – 2007. – 320 с.