

Вплив стресу на організм дитини.

Як можуть допомогти батьки?

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. Більшість дітей сьогодні перебуває під впливом стресу, оскільки посилюється психічна діяльність дитини у зв'язку з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації (інформаційний стрес). Виникає перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників (емоційний стрес).

У невеликих кількостях стрес може бути «позитивним». Але надмірний стрес – «токсичний» і може вплинути на поведінку дитини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині.

Причини стресу у дитини:

- патологічні спадкові фактори;
- особливості особистості;
- вік (юнацький, пізній);
- особливі періоди життя;
- тяжкі «удари долі» (смерть чи розлучення);
- негативні потрясіння;
- стихійні лиха;
- нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;
- низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- фізичні та емоційні перенапруження під час навчання;
- великі зміни в сім'ї (розлучення, переїзд або навіть народження нового члена сім'ї);
- надмірно щільний графік (навчання, зайняття спортом, відвідування гуртків тощо) і невеликий перепочинку між різними видами зайнятості.
- психологічний тиск на самого себе (людина-«приклад» у всьому і боязнь робити помилки);
- шкільний стрес (страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, перевтома під час навчальних занять);

Дослідження показують, що негативний вплив стресу є більш глибоким на дітей, які молодші 10 років. За даними Американської психологічної асоціації, близько 20% дітей повідомляють про те, що вони відчувають сильну тривогу і напруження, але на жаль, тільки 3% батьків можуть оцінити наявність стресу у своєї дитини.

Діти по-різному реагують на стрес залежно від індивідуальних якостей і навичок управління собою. Школярі молодших класів не зможуть повною мірою пояснити свої почуття, в той час як дорослі діти можуть точно сказати, що їх турбує і чому (хоча важливим фактором залишається те, що вони зазвичай не будуть ділитися цією інформацією з батьками).

У дітей стрес може проявлятися через зміни в поведінці. Загальні зміни можуть включати дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, погойдування, відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, демонстрація несподіваних переляканих реакцій, занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Експерти припускають, що діти можуть реагувати на стрес більш глобально через депресію, апатію і уникнення, нав'язливі стани, надмірну сором'язливість, надмірну увагу, надмірне занепокоєння, «замерзання» в соціальних ситуаціях, нав'язливим інтересом до предметів, рутини, їжі і постійного занепокоєнням про те, «що буде далі»; надмірним чіплянням.

Оскільки діти часто не знайомі зі словом «стрес» і його значенням, вони можуть висловлювати почуття стресу за допомогою інших слів. Діти і підлітки також можуть виражати почуття стресу, кажучи негативні речі про себе, про інших або про навколишній світ (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немає нічого веселого»). Для батьків

важливо вислухати ці слова і заяви і спробувати з'ясувати, чому ваша дитина або підліток говорить їх, і визначити джерело стресу.

Хоча для підлітків проводити більше часу з однолітками і довіряти їм – це нормальна частина дорослішання, проте відсторонення від батьків, відмова від давніх дружніх відносин і з новими однолітками або надмірна ворожість по відношенню до членів сім'ї, може вказувати на те, що підліток відчуває значний стрес. Хоча негативна поведінка не завжди пов'язана з надмірним стресом, але негативні зміни в поведінці майже завжди є чіткою ознакою того, що щось не так і тому дорослі мають звернути на це увагу.

Крім фізичних виділяють також психологічні ознаки стресу. Американська академія дитячої та підліткової психології виділяє наступні ознаки того, що дитина потребує допомоги психіатра, психолога або терапевта.

Для молодшого шкільного віку:

- помітне погіршення шкільної успішності;
- збільшення часу занять при зниженні результатів;
- виражене засмучення або хвилювання: небажання йти до школи, йти спати або приймати участь в спільних заняттях;
- постійні нічні кошмари;
- провокаційна поведінка: неслухняність непокоря дорослим, агресія (довше одного місяця);
- часті спалахи роздратування.

Для дітей середнього та старшого шкільного віку:

- зміни в шкільній успішності;
- вживання алкоголю або наркотиків;
- зміни в режимі сну або харчування;
- часті скарги на фізичний стан;
- одержимість питанням своєї ваги: невиправданий страх ожиріння;
- часті прояви агресії або жорстокості.

Також можливі зміни що впливають на особисті якості людини що пережила психологічну травму. В такому випадку під травмованою особистістю матимемо на увазі таку особистість, яка не просто сформувалась під впливом травматичного стресу коли-небудь пережитого, але яка стала вважати позитивними патологічні зміни які відбулися з нею, також знаходити певну психологічну користь в цьому, іноді навіть цим пишатись.

Як ви можете допомогти своїм дітям впоратися зі стресом

Поговоріть зі своїми дітьми

Перший крок до допомогти своїм дітям – це зрозуміти, що їх турбує, і підтримати їх. Таким чином, ви можете боротися зі стресом у джерела його витoku.

Грайте зі своїми дітьми

У наші дні діти проводять все менше часу за грою. Брак фізичних вправ призводить до більш високого рівня ожиріння й інших станів здоров'я, впливає на когнітивні здібності, увагу, навички вирішення проблем і загальну успішність.

Найбільшими стресорами вашої дитини під час навчання є домашня робота і оцінки. Якщо вони не можуть зосередитися в класі, це тільки збільшить стрес. Фізичні вправи на свіжому повітрі природним чином знімають стрес, випускаючи гормони гарного самопочуття, названі ендорфінами. Діти, які більше тренуються, як правило, їдять краще, більш продуктивні в класі.

Тому, вийдіть на вулицю і грайте зі своїми дітьми. Йдіть в парк. Вирушайте в похід. Грайте в футбол. Як додатковий бонус ви зміцните свої відносини з ними, що також сприятиме зниженню стресу.

Запишіть своїх дітей на уроки музики

Музика має сильний зв'язок з нашими емоціями. Відтворення і створення музики діє як ліки, які можуть допомогти знизити кров'яний тиск і зменшити частоту серцевих скорочень, щоб зменшити стрес, депресію і занепокоєння.

Заняття музикою з юних років вчать дітей, як слухати певні звуки, які можуть допомогти їм з промовою, мовою і читанням. Таким чином, запис ваших дітей на уроки музики не просто хороша ідея для зняття стресу, це також сприяє всебічному розвитку.

Ви можете використовувати цю концепцію в кількох аспектах життя, навіть за межами класної кімнати. Слухайте музику, коли прибираєте чи допомагаєте з домашнім завданням, або відвідайте концерти зі своїми дітьми.

Заохочуйте сон

У наші дні дедалі менше дітей висипаються. Частково ця тенденція пов'язана зі збільшенням екранного часу. 40% дітей мають телевізор або iPad в своїй спальні, а 57% не мають регулярного сну. Це призводить до того, що 60% дітей недосипають. Дослідження показують, що це може дуже вплинути на збільшення дратівливості та стресу.

Норма сну залежить від віку вашої дитини. Малюки повинні спати від 11 до 14 годин на добу, дошкільнята – від 10 до 13 годин, а діти шкільного віку – від 9 до 11 годин на добу. Підлітки повинні спати не менше 8-10 годин щоночі. Переконайтеся, що ваші діти сплять за розкладом і розуміють важливість сну. Діти не застраховані від стресу, але ви можете допомогти впоратися з ним. Спробуйте ці прості поради, щоб побороти дитячий стрес усією сім'єю. Сімейна вечера або вечір сімейного кіно може допомогти зняти стрес або запобігти стресу.

Будьте зразком для наслідування. Дитина дивиться на вас як на зразок здорової поведінки. Робіть все можливе, щоб тримати свій власний стрес під контролем і управляти ним здоровим способом. Будьте уважні, які телевізійні програми, книги та ігри дивляться, читають і грають маленькі діти. Новинні передачі і жорстокі шоу або ігри можуть викликати страх і занепокоєння. **Тримайте вашу дитину в курсі очікуваних змін, таких як робота або переїзд.**

Вчіться слухати. Слухайте свою дитину, не критикуючи її і не намагаючись вирішити проблему одразу. Замість цього працюйте зі своєю дитиною, щоб допомогти їй зрозуміти і вирішити те, що її засмучує. Створіть почуття власної гідності дитини. Використовуйте підтримку і прихильність. **Використовуйте похвалу, а не покарання.** Постарайтеся залучити вашу дитину в діяльність, в якій він може досягти успіху.

Надайте дитині можливість робити свій вибір самій і мати певний самоконтроль у своєму житті. Чим більше ваша дитина відчуває, що вона сама контролює ситуацію, тим краще буде його реакція на стрес. Розпізнайте ознаки невирішеного стресу у вашої дитини. Зверніться по допомогу чи пораду до лікаря, консультанта або терапевта, якщо ознаки стресу не зменшуються або не зникають.