

Как избежать стресса у детей?

Мы все спешим за чудесами

Помните слова из песни: «мы все спешим за чудесами»?.. Кажется, что мы, обыкновенные сумасшедшие родители, спешим как можно раньше вычеркнуть слово «чудеса» из жизни ребенка. В одном детском садике даже говорят, что детство – это до двух лет, потом начинается работа над будущим. И мы спешим отдать своего ребенка на все секции сразу. Правда, как же без английского, без музыки, без спорта?.. И мы начинаем планомерно развивать своего ребенка, добавляя к школьной программе курсы, секции, студии, клубы. Хочешь гулять? Обязательно пойдем. Но через 54 минуты. А сейчас у нас творческое развитие. Мы будем 18 минут читать, 22 минуты рисовать и 14 минут слушать музыку...

Конечно, хочется, чтобы ребенок был развит не хуже «Оленьки, которая нас на 3 месяца старше, а уже знает 75 английских слов», или «Петеньки, который старше нас всего на месяц, но уже читает и считает до 10»! А малыш, как и следовало ожидать, не выдерживает ритма (потому что он у вас нежный и ранимый, у него не стальная нервная система), зарабатывает себе психо-эмоциональное перенапряжение, которое вы пытаетесь снять, таская малыша по врачам в перерывах между занятиями в школе, фигурным катанием и французским. Что же делать, ведь от интенсивных учебных программ никуда не денешься? Стремление современных мам дать ребенку как можно больше знаний вполне понятно...

Между тем

Между тем перегруженные занятиями дети часто подвержены стрессу, и подобное психо-эмоциональное перенапряжение может вызвать у ребенка очень серьезные расстройства. Например, депрессии, страхи, нервные тики, нарушение самооценки, инфантилизм и т.д. Список, к сожалению, длинный. Вы должны быть внимательными, если видите резкое изменение поведения ребенка: малыш становится капризным и неуправляемым, не хочет идти в школу или детский сад, кажется напряженным или испуганным, замкнутым, жалуется на боли, которые не может диагностировать врач. Иногда дети 3-5 лет могут вернуться к соске или снова возникает проблема «мокрой кровати». Если эти проблемы продолжаются долгое время, или же у ребенка есть какие-то из следующих симптомов: беспокойный сон, говорение или хождение во сне, частое моргание, малыш много плачет, часто бывает в плохом настроении, не умеет играть с другими детьми, не умеет концентрироваться, начал заикаться – обязательно обратитесь к психологу.

Особенно внимательными к ребенку нужно быть, когда в семье происходят какие-либо изменения (рождение второго-третьего малыша, развод, переезд), либо перемены происходят в жизни самого ребенка (например, он сменил школу или садик).

Школьные годы чудесные

Потенциально стрессовый период, через который проходят все дети, – это «первый раз в первый класс». Детские врачи даже заметили, что к концу первой четверти обучения некоторые первоклашки худеют, начинают жаловаться на головные боли, становятся капризными. В это время ребенку нужно помочь справиться не только с психологической, но и с физической нагрузкой – ведь ему нужно целый урок сидеть в одной позе. Конечно, лучше привыкнуть к такому графику до начала учебного года.

К школе вообще лучше подготовиться заранее. И не только научиться читать и писать. Это потенциально стрессовое событие ребенок перенесет лучше, если он будет знать, что и как должно происходить. Расскажите, каковы правила поведения в школе, как проходят занятия, что можно и чего нельзя делать. И не требуйте от малыша только хороших оценок и отличного поведения.

Лучшее лекарство против стресса

Высокие ожидания родителей – один из факторов, которые часто вызывают стресс. Конечно, это касается не только школы, но и всех дополнительных занятий. В то же время никто не поможет ребенку лучше, чем его собственные родители. Именно их моральная поддержка – это лучшее лекарство против стресса. Будьте внимательными к малышу и не забывайте говорить ему о том, как вы его любите, и какой он сильный и умный.

Юлия Шипикина. «Осторожно, перенапряжение! или стресс у детей»

Автор - Ульяна Доброскок

[Источник](#)