**Убережем детей от стресса.**

Причиной стрессовых ситуаций, которыми столь богата сегодняшняя жизнь, совершенно различны, но реакции организма на них одна: справиться. Состояние стресса вызывает существенные сдвиги со стороны сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем: напрягается лицо, грудь, живот, учащается дыхание, расширяются кровеносные сосуды. Возникающие при стрессе сдвиги – это проявление древней оборонительной реакции. У наших предков эта реакция встречалась при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него.

У детей поводов для стресса не меньше, чем у взрослых. Среди них такие, как физическое наказание, оскорбление, ощущение школьной несостоятельности, тяжелая травма или физический недостаток, трудности в общении или обида, нанесенная друзьями, сложности и конфликты в семье. Как правило, дети реагируют на внутреннее неблагополучие либо активным способом – через агрессивное поведение, либо пассивным – через страхи.

Пожалуй, наиболее красноречиво о степени психического напряжения и неумении грамотно выходить из этого состояния свидетельствуют статистические данные о числе суицидальных случаев в последние годы среди детей: за последние десять лет смертность от самоубийств выросла на 100 %. Зафиксированы случаи самоубийств уже среди детей 5-9 лет. Результаты социологического исследования среди 11 тысяч подростков в возрасте 15 – 17 лет в трех регионах России показали, что независимо от региона проживания четверть подростков думали о самоубийстве, около 10 процентов планировали его, а около 5 % пытались осуществить.

Как распознать стресс? Различают физические, эмоциональные и поведенческие признаки стресса.

Физические признаки: общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе и спине, дрожь или нервный тик, запоры, понос, частое мочеиспускание, головные боли, повышенная потливость и др.

Эмоциональные признаки: беспокойство или повышенная возбудимость, раздражительность, гнев, невозможность сосредоточиться, агрессивность, чувство беспомощности, страх.

Поведенческие признаки: судорожная еда, постоянная спешка, усиленное курение и др.

Симптомами стресса у детей являются утомляемость, несобранность, безразличие, заикание, ночные страхи, недержание мочи, снохождение, сноговорение, потеря аппетита. Нередко в стрессовой ситуации появляются несвойственные детям ранняя жесткость, агрессивность, конфликты со сверстниками, побеги из дома, нежелание учиться. Родители недоумевают по поводу необычных для ребенка лживости, изворотливости, склонности к воровству, стремление к разрушениям, злобности, не догадываясь, что причиной всему - стресс. Разумеется, в описанных случаях стоит обратиться к психологу или к врачу. А как таких ситуаций избежать, как защитить детей от стресса?

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте «нажима» на ребенка, признавайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины» (грубость, необоснованные упреки, «скорые» расправы в виде запретов).
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что ребенок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда выходите к ребенку. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» ребенку.
* **Учите детей правильно воспринимать критику.** Она может принимать форму насмешек сверстников или конструктивной ответной реакции учителей и родителей. Родители, в свою очередь, должны учить детей правильно реагировать на подобную критику. Детям нужно рассказывать, что никто не совершенен, и все мы совершаем ошибки, из которых извлекаем важные для себя уроки.
* **Предоставляйте детям достаточное время на сон и/или отдых.** Отход ребенка ко сну должен происходить в одинаковое время. Достаточный отдых имеет решающее значение для психического и физического здоровья детей.

Существуют ситуации, когда необходима профессиональная помощь, чтобы помочь детям справиться с чрезмерным стрессом. Если это необходимо, не пренебрегайте консультацией вашего участкового педиатра.