

Детский стресс

Слово "стресс" употребляется нами чуть ли не ежедневно. Если речь идет о детях, этим термином, как правило, обозначаются любые проблемы - от потери игрушки до ссоры с друзьями. Однако далеко не каждая неприятность травмирует ребенка, и не всякая радость идет ему на пользу. Разобраться в этой причинно следственной связи без специального образования непросто. А вот родителям вполне по силам научить малыша адекватно реагировать на сложные ситуации.

Впервые слово "стресс" (от английского «stress» - напряжение) предложил использовать канадский эндокринолог Ганс Селье в 1963 г. В ходе ряда экспериментов с крысами Селье заметил, что холод, жара, длительный голод или агрессия со стороны сородичей вызывают у подопытных однотипные изменения в функциях надпочечников, гипофиза и желудочно-кишечного тракта. Ученый назвал эти процессы "всеобщей мобилизацией" защитных механизмов организма. Иными словами стресс - это реакция организма, позволяющая ему максимально эффективно на требования среды. С какой бы бедой мы ни столкнулись, одолеть ее можно только двумя способами - борьбой или бегством. Независимо от того, какой путь мы выберем, у нас в любом случае повысится уровень кислорода в крови, возрастет мышечное напряжение и участится сердцебиение. Если борьба длится недолго и заканчивается победой, а бегство не превращается в затяжной марафон, стресс бесследно проходит. Но когда ситуация требует длительного напряжения, происходит срыв защитных механизмов, и это, в свою очередь, приводит к так называемому дистрессу - состоянию, от которого как раз и следует оберегать ребенка.

С КАКОЙ БЫ БЕДОЙ МЫ НИ СТОЛКНУЛИСЬ, ОДОЛЕТЬ ЕЕ МОЖНО ТОЛЬКО ДВУМЯ СПОСОБАМИ – БОРЬБОЙ ИЛИ БЕГСТВОМ

Настоящий стресс - это не одномоментное потрясение, а длительный процесс перестройки организма, включающий три стадии.

1. Стадия тревоги. Сразу же после воздействия негативного фактора (так называемого стрессора) у человека возникает заторможенность, которая довольно быстро сменяется нарастающим беспокойством. В этот момент повышается уровень адреналина, расширяются зрачки, появляется сухость во рту, учащаются сердцебиение и дыхание. Если неприятная ситуация разрешается, организм трубит "отбой", и его работа возвращается в нормальное русло.

2. Стадия сопротивления. Когда борьба с раздражителями или бегством от них затягивается, организму приходится переходить на новый режим работы. В результате человек становится очень восприимчивым к зрительной, слуховой и тактильной информации и начинает вести себя по принципу "я разведчик, а кругом враги".

3. Стадия истощения, или дистресс. Поскольку людям далеко до Терминатора, все мы рано или поздно устаем от постоянного напряжения, и это крайне негативно сказывается на работе нашего "многострадального" организма. У людей, долгое время переживающих стресс, снижается иммунитет, нарушается сердечный ритм, и возникают серьезные проблемы со сном

Возрастные особенности реагирования на стресс

В отличие от взрослых, которых стресс обычно превращает в "выжатый лимон", дети реагируют на травмирующие события по-разному. И интенсивность их переживаний зависит в первую очередь от возраста.

0-3 года. Вегетативная нервная система, отвечающая за перестройку организма во время критических ситуаций, у таких малышей совсем незрелая. Младенец реагирует на негативные факторы всем телом: повышением температуры, нарушениями пищеварения, появлением сыпи и регрессом - потерей уже приобретенных навыков (ползания, ходьбы и т. д.). Описанные симптомы возникают в ответ на любой раздражитель: отъезд мамы, неожиданный визит бабушки, перегрев на солнце - все это в равной степени может спровоцировать негативные реакции.



4-7 лет. В этом возрастном промежутке у малыша начинают интенсивно созревать структуры мозга, отвечающие за контроль над собственными движениями и действиями. Именно на этих важнейших процессах в первую очередь и отражается стресс. У ребенка могут появиться двигательная расторможенность, разнообразные тики, навязчивые движения (накручивание волос, обкусывание ногтей), а также страхи и фантазии неприятного содержания. Обычно взрослые реагируют на подобные проявления крайне негативно и начинают активно воспитывать "слишком избалованного" малыша. Но на самом деле баловство или непослушание здесь ни при чем. Ребенку просто необходимо избавиться от лишнего адреналина - гормона, выделяющегося в результате стресса и «сгорающего» исключительно в мышцах. В

таких случаях активные занятия спортом будут значительно полезнее наказаний и нудных педагогических нравоучений.

Источники стресса и приемы работы с ними

Если перечислить все стрессы, которым подвергается ребенок, то выражение "детство - счастливая пора" «будет выглядеть форменным издевательством над малышкой. Опишем самые распространенные ситуации.

I Дополнительные занятия

Рано утром - подъем в детский сад, после полдника - бегом на рисование и английский, вечером - выполнение домашних заданий. А на выходные запланированы теннис и бассейн. Как правило, родители приводят два довода в пользу чрезмерной занятости детей. Одни утверждают, что таким образом готовят наследников к школьной жизни. Дело это, безусловно, похвальное, но на самом деле за подобным аргументом мамы и папы обычно прячут собственную тревожность. Ежедневное пичканье знаниями, наоборот, истощает ребенка и снижает его конкурентоспособность. Кроме того, даже в самых хороших школах от первоклассника требуется совсем немного: уметь читать и считать до десяти. Другие взрослые уверяют, что всего лишь следуют за ребенком, проявляющим просто

поразительный интерес ко всем занятиям. Подразумевается, что карапуз должен сам контролировать свои нагрузки и в нужный момент говорить "стоп". Согласитесь, ждать столь разумного поведения от **дошкольника** довольно странно. Мишень: в данном случае стресс бьет по всем системам организма. Ребенок часто оказывается лишенным дневного отдыха, поздно ложится спать, ест "непонятно когда", все время куда-то спешит и вынужден постоянно контролировать свои действия. А есть ведь еще и положительные эмоции (например, от победы в соревнованиях), провоцирующие дополнительное выделение адреналина! В результате малыша просто захлестывает: гормон не успевает переработаться и держит ребенка в напряжении даже во время сна.

Как избежать дистресса:

подстраивать график занятий под режим ребенка, а не наоборот; при выборе нового кружка отделять реальные потребности сына или дочери от своих родительских амбиций; внимательно относиться к детским "не хочу": возможно, ребенок отказывается идти на занятие потому, что он действительно очень устал; обеспечивать малышу свободное время (не менее двух часов в день), в течение которого он может делать то, что хочет, или просто "валять дурака".

Страх неудачи

Выступление на празднике, соревнование или подготовка подарка к бабушкиному дню рождения заставляют ребенка сомневаться в своих силах. "Вдруг я забуду слова? А если бабушка не поймет, что на рисунке изображена корзина с цветами?" Задавая эти вопросы родителям, малыш обычно получает оптимистичные заверения, вроде "Я верю, что у тебя все получится!". В результате стресс только усиливается, поскольку ребенок окончательно убеждается, что у него нет права на ошибку.

Мишень: малыш заранее вводит себя в состояние предстартового ожидания, и к тому моменту, когда звучит "сигнальный выстрел", оказывается полностью обессиленным. У детей стресс часто возникает при столкновении с чем-то новым: если у взрослого человека есть опыт, дающий ему веру в свои силы и позволяющий оценить предстоящее событие, то ребенку опереться практически не на что.

Как избежать дистресса:

- подбадривать, а не настраивать на победу: "Это всего лишь детский праздник: прочти стишок, как сумеешь!", "Не волнуйся, бабушка обрадуется любому подарку!";
- придумать пути отступления на случай неудачи. Например, чтобы бабушка лучше поняла содержание подаренной картины, можно крупно написать на ней название - "Корзина с цветами";
- хвалить ребенка за старание и серьезное отношение к делу, а не за результат.

Физическое и моральное насилие

В эту категорию попадают не только рукоприкладство и оскорбления, но и куда менее страшные на первый взгляд вещи. Например, для многих дошкольников источником насилия может стать жесткий педагог. Малыш верит в то, что за

нехорошие слова воспитатель "вымывает ему рот с мылом", а за беготню по группе "приклеит к стулу", и начинает нервничать даже в самых безобидных ситуациях.

ЕСЛИ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ОПЫТ, ДАЮЩИЙ ЕМУ ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ И ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОЦЕНИТЬ ПРЕДСТОЯЩЕЕ СОБЫТИЕ, ТО РЕБЕНКУ ОПЕРЕТЬСЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ НА ЧТО

Мишень: под удар попадают самоуважение и образ "Я" малыша. Замечания и угрозы, которые ребенок ежедневно слышит от взрослого, не дают ему возможности почувствовать себя хорошим, ценным и уникальным.

Как избежать дистресса:

- отложить столкновение малыша с «грубой действительностью» до наступления школьного возраста. Не выбирать "престижных" педагогов: нужен не "самый лучший" учитель, а прежде всего добрый и любящий детей;
- не оправдывать некорректные поступки наставника тем, что карапуз сам вынудил его к подобным действиям. Если есть страх уронить авторитет взрослого в глазах ребенка - объяснить поведение воспитателя плохим самочувствием, занятостью или любыми другими нейтральными факторами;
- не лишать малыша сочувствия, даже если он виноват в конфликте с педагогом. Важно внимательно выслушать ребенка, а потом предложить ему представить себя на месте воспитателя: "А тебе бы понравилось 10 раз подряд просить своих воспитанников вести себя тише?"; если ребенок за глаза ругает педагога - дать ему возможность полностью высказать накопившееся недовольство, а потом обязательно объяснить, какие слова в адрес взрослого вполне допустимы, а от каких лучше воздержаться.

Противоречивые требования

Уже упомянутый первооткрыватель стресса Ганс Селье заметил, что крысы, подвергавшиеся чередованию положительных и отрицательных воздействий, имели больше нарушений в сердечно-сосудистой и эндокринной системах, чем их сородичи, содержащиеся в комфортных условиях. Когда мама, только что громко ругавшаяся, начинает немедленно извиняться в ответ на детские слезы, ребенок получает неправильный сигнал. В следующий раз в аналогичной ситуации он просто не сумеет повести себя правильно.

Мишень: малыш живет с ощущением нестабильности, поскольку не может предсказать поведение своих близких. Эта неопределенность заставляет его все время быть настороже.

Как избежать дистресса:

- не лениться и объяснять карапузу причины своих эмоциональных реакций;
- сначала четко сформулировать про себя, что от ребенка требуется, и только потом произнести это вслух; если есть понимание неправоты своих действий, слов - извиниться и подробно объяснить малышу свою ошибку.

Конфликты в семье, развод родителей

Обвинения, которыми обмениваются мама или папа, непонятны ребенку: с точки зрения малыша, любой конфликт всегда вспыхивает, что называется, на ровном месте. Предсказать же, как и когда закончится очередная родительская ссора,

практически невозможно. "Кто знает, может, если сегодня папа обижает маму, то завтра очередь дойдет и до меня?".

КОГДА МАМА, ТОЛЬКО ЧТО ГРОМКО РУГАВШАЯСЯ, НАЧИНАЕТ НЕМЕДЛЕННО ИЗВИНЯТЬСЯ В ОТВЕТ НА ДЕТСКИЕ СЛЕЗЫ, РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ НЕПРАВИЛЬНЫЙ СИГНАЛ

Мишень: ребенку буквально некуда идти за поддержкой. Семья как надежный тыл, в котором можно спрятаться от дразнилок Петрова и строгих замечаний Валентины Ивановны, сама превращается в поле боя.

Как избежать дистресса:

- даже если конфликт носит принципиальный характер - создавать видимость доброжелательных отношений. На навязчивый вопрос малыша "Вы помирились?" всегда отвечать утвердительно. По возможности сохранить ритуалы, которые важны ребенку: не стоит, ссылаясь на плохое настроение после ссоры, отменять традиционное чтение на ночь. Если все же дошло до развода, постараться создать условия для частого и полноценного общения малыша с отцом;
- если ребенок стал свидетелем конфликта, избегать прямых угроз в адрес обидчика и не употреблять выражений вроде "никогда", "в последний раз" и т. д. Малыш воспринимает такие слова как подтверждение своим самым страшным опасениям.

Ревность

Рождение младшего брата или сестры, повторный брак одного из родителей заставляют ребенка сомневаться в своей значимости. С помощью различных выходок и капризов малыш пытается проверить на прочность любовь мамы и папы, а полученный "нагоняй" воспринимает как доказательство изменений в их отношении к нему. Мишень: вера ребенка в безусловные любовь и принятие родителей переживает крайне непростые времена. Появление нового члена семьи малыш воспринимает как своеобразное наказание: "Со мной им, наверное, было недостаточно интересно". Горечь и недоумение, которые испытывают дети в таких ситуациях, очень похожи на переживания Карлсона: "Я ведь лучше собаки...".

Как избежать дистресса:

- не декларировать равенство между детьми - разве справедливо, что младенец, которому нет еще месяца, претендует на точно такое же отношение, как ребенок, живущий с родителями душа в душу уже целых четыре года! Не уставать заверять наследника в том, что лучшего старшего сына или дочери никогда не будет;
- не умиляться новорожденному в присутствии ребенка: старшие дети болезненно реагируют на контраст между "взрослым" обращением с ними и сюсюканьем в адрес младшего.

Конфликты со сверстниками

Чем лучше воспитан ребенок, тем меньше у него средств для отстаивания своих интересов. Обзывать нельзя, драться плохо, а обращаться за помощью к взрослым означает ябедничать. В итоге изо дня в день малыш попадает в ситуации, когда все

вокруг плюются, кусаются и ругаются, а он оказывается с безупречными манерами, разбитым носом и раздавленным самолюбием

ЧЕМ ЛУЧШЕ ВОСПИТАН РЕБЕНОК, ТЕМ МЕНЬШЕ У НЕГО СРЕДСТВ ДЛЯ ОТСТАИВАНИЯ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ

Мишень: ребенок чувствует себя абсолютно беззащитным перед всемогущим противником и не сомневается в своем поражении.

Как избежать дистресса:

- если малыш сильно расстроен из-за конфликта - не заставлять его решать проблему самостоятельно. Предложить ребенку помощь и обговорить с ним плюсы и минусы всех возможных способов выхода из ситуации;
- помочь ребенку с юмором отнестись к своему "врагу". Нарисовать карикатуру, подсказать, как можно передразнить противника, посмеяться над его нелепым поступком - это позволит ребенку сбросить эмоциональное напряжение.

Смерть родственника или питомца

Многие дети не делают разницы между уходом из жизни дедушки или, например, кота: и тот, и другой являются для малыша членами семьи. Обещание завести другого котенка не только не успокаивает ребенка, но и воспринимается им как страшное предательство. Уклончивые ответы родителей на вопрос о причинах смерти только усиливают чувство тревоги.

Мишень: чувство привязанности малыша не находит выхода, он оказывается один на один с проблемой, которую не способен решить самостоятельно.

Как избежать дистресса:

- не говорить ребенку, что родственник "уехал в командировку", а питомец "улетел на небо". Такие утверждения дают ему повод для обиды (как можно было бросить все и не попрощаться?) либо вынуждают его искать объяснение у других людей;
- рассказать малышу о том, что смерть - один из законов жизни. Все игрушки рано или поздно ломаются, растения вянут, а люди и животные умирают. Если ребенок озабочится вопросом бессмертия (своего или родителей), можно высказать надежду, что к моменту наступления старости врачи сумеют изобрести лекарство от всех болезней;
- помочь малышу перенести чувство привязанности и боль потери на деятельность, связанную с сохранением памяти об умершем родственнике (разобрать фотографии или, например, вспомнить смешные случаи из его жизни).

Автор: Н.Б. Лебедева, педагог-психолог высшей категории ГБОУ СОШ № 2005 (дошкольное отделение), Москва

Справочник педагога-психолога. Детский сад. №10, 2013 г.