**«Стрессы в жизни детей и родителей».**

**Цель:** формирование стрессоустойчивости родителейи овладение базовыми техниками регуляции эмоционального состояния.

**Задачи:**

- ознакомление с понятием стресса и его последствиями.

- рассмотрение понятия стрессоустойчивости личности и психологических характеристик человека, влияющих на нее.

- овладение базовыми техниками восстановления и повышения работоспособности человека.

**Слово «стресс» в переводе с английского означает давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка, напряжение. Это реакция организма на физическое\психологическое воздействие.**

**Симптомы стресса**

* Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
* Плохой, беспокойный сон.
* Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
* Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
* Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
* Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
* Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
* Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

***Лекция******:*** *«***Детский стресс: иногда в нем виноваты сами родители»**

Современный ритм жизни, а также повышенные требования со стороны родителей и общества заставляют детей испытывать самый настоящий [стресс](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81). Вы когда-нибудь задумывались об этом?

Еще не родившись, ребенок уже чувствует материнский стресс. С каждым годом ритм жизни становится все быстрее, мы спешим жить, работать, отдыхать. При этом, сами этого не осознавая, родители требуют того же от своих детей. А ведь это может вызывать детский стресс. Поскольку родители всегда спешат, они хотят, чтобы и [дети](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8) тоже все делали быстро. Список того, чему как можно скорее должен научиться ребенок, бесконечен: говорить, ходить, самостоятельно засыпать, отучиться от памперсов, контролировать эмоции…

**Что такое детский стресс?**

Что касается личных качеств, то тут мы наблюдаем ту же картину. Современные родители требуют от детей, чтобы они моментально усваивали школьную программу, налаживали связи в коллективе и при этом успевали посещать многочисленные дополнительные занятия и кружки. **В итоге детский стресс становится защитной реакцией на чрезмерную нагрузку, ведь ребенок попросту с ней не справляется.**

Постоянный груз ответственности и слишком высокие требования нарушают внутреннее равновесие ребенка. Он должен ежедневно прилагать огромные усилия для того, чтобы оправдать ожидания родителей. К сожалению, не всем детям это по плечу, и в результате они страдают от стресса.

Конечно, детский стресс могут вызывать и другие, более серьезные причины. Среди них природные катастрофы, военные конфликты и прочие внешние обстоятельства. Личные [проблемы](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D1%8B), такие как смерть родителя или пережитое насилие, безусловно, тоже вызовут сильный стресс. **Но сегодня мы поговорим о другом, «бытовом» стрессе, который, тем не менее, не так уж безобиден.**

Дело в том, что даже если со стороны кажется, что в жизни ребенка все хорошо, на самом деле он может страдать от эмоционального перенапряжения. К сожалению, если родители испытывают стресс, дети также его чувствуют.

**Как проявляется детский стресс?**

Детство — это время постоянных перемен. Ребенок постепенно адаптируется к ним, переживая по очереди каждый этап взросления. Тем не менее часто родители «подгоняют» своих детей, вмешиваясь в эти естественные процессы. Именно тогда и появляется детский стресс.

**1. Симптомы стресса у детей до 5 лет**

* Постоянная раздражительность.
* Частый плач и истерики.
* Желание, чтобы их постоянно брали на руки. Это помогает им справиться с плохим самочувствием.
* Проблемы с речью.
* Откат в навыках. Например, ребенок снова начинает писать в кровать или сосать палец.
* Появление страхов (темноты, животных, разлуки с родителями).

**2. Симптомы стресса у детей после 5 лет**

* Раздражительность, плохое настроение, плач без причины.
* Проявления агрессии.
* Ребенок не хочет ничего делать, у него пропадает мотивация.
* Усталость, лень.
* Он жалуется на боль и плохое самочувствие.
* Ведет себя апатично и от всего отказывается.
* Его могут мучить ночные кошмары, может появиться ночной энурез.
* Проблемы с успеваемостью.
* Изменение пищевых привычек или же проблемы с аппетитом.

**Чрезмерная спешка родителей вызывает детский стресс?**

Современный образ жизни, когда родителям практически невозможно гармонично сочетать работу и семью, оказывает заметное влияние на детей.

**Чем же опасна такая постоянная гонка?**

Дело в том, что в процессе физического, психического и эмоционального развития ребенок проходит через ряд этапов. Причем в каждом отдельном случае их длительность различается. Например, кто-то делает первые шаги в год, а кто-то в полтора. И это совершенно нормально, ведь все дети разные.

Пытаясь подогнать ребенка под усредненные стандарты, родители стремятся ускорить его [развитие](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5)**.**Родственники и знакомые также вносят свой вклад, очень часто можно услышать от них: «А вот у знакомой дочка уже читает в 3 года!».

Затем начинается школа, которая сама по себе является серьезным испытанием: разлука с родителями, непривычное расписание, новый коллектив, сложные домашние задания… Родители, в свою очередь, требуют хороших оценок и поведения. Все это питает детский стресс.

**Как вы можете помочь своему ребенку?**

**Самый главный совет очевиден: сбавьте обороты.**Вы как родители обязаны сделать все от вас зависящее, чтобы защитить детей от лишних проблем.

Ведь детский стресс не только отражается на самочувствии малыша, его последствия могут проявиться и во взрослом возрасте.Многие люди, страдающие от диабета или сердечно-сосудистых проблем, утверждают, что в детстве испытывали сильный стресс.

**Базовые рекомендации для родителей по «антистресс» воспитанию**

1. **В периоды беспокойства вы должны показывать пример самоконтроля.** Не забывайте, что вы — основная ролевая модель для вашего ребенка. Именно на вашем примере он учится, как справляться со стрессовыми ситуациями.
2. **Культивируйте такие качества, как терпение, спокойствие и способность к рефлексии.** Они помогут ребенку легче справляться с трудностями.
3. **Делитесь с ребенком проблемами (конечно, в разумных границах) и тем, как вы с ними справляетесь.**Так вы поможете ему реалистично, но в то же время с оптимизмом смотреть на препятствия.
4. **Внимательно слушайте.** Если вы уже заметили симптомы стресса, самое время поговорить по душам.
5. **Узнайте, что он думает о школе и своих занятиях.**
6. **Помните, что каждый ребенок уникален.** Уважайте его особенности и никогда не сравнивайте с другими детьми. Цените его способности и навыки.

Подумайте, ведь вы любите своего ребенка не за то, что он хорошо учится или ведет себя? Так дайте ему это почувствовать!

**Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения**.

Естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

– смех, улыбка, юмор,

– размышление о хорошем, приятном,

– различные движения типа потягивания,

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

– «купание» в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Первая помощь при овладении базовыми техниками регуляции эмоционального состояния человека.**

**1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; Это успокаивающее дыхание.

**2.** **Дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу.** Например, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

**3.Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

**4.Отвлечение.** Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

**5. Музыка.** Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствуем полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**6. Общение.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**7. Старайтесь быть «позитивны».**Дайте себе установку: «как хорошо я могу справляться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

**8.Вспомните, какие эмоции вы знаете.**Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

**9. Всегда хорошо высыпайтесь.**

Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

**10. Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

**11. Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

**12. Больше гуляйте на свежем воздухе**, в красивой части города. Посетите музеи или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

Эмоции необходимы для выживания и для благополучия человека. Не обладая эмоциями, т. е. не умея испытывать радость и печаль, гнев и вину, мы не были бы в полной мере людьми.

Кроме того, не ставьте перед ребенком непосильных задач. Любите его таким, какой он есть, со всеми особенностями и недостатками, и вы никогда не станете причиной его стресса.

***И помните, всего лишь изменяя свое сознание - мы вместе изменяем мир!***