

www.detkityumen.ru

Что делать, чтобы поддержать себя и детей в стрессовых ситуациях?



"Факультет осознанного родительства": вместе против стресса и непонимания в семье. Факторов, провоцирующих стресс, в современном мире очень много: жизнь на высоких скоростях, конфликты, желание объять необъятное и, как следствие, неизбежное выгорание. Если к этому добавить гиперактивного ребенка или подростка с его постоянными перепадами настроения, то родительский стресс может выйти из-под контроля. Что делать, чтобы поддержать себя и детей в стрессовых ситуациях? Разбираемся вместе с семейным психологом Татьяной Максимовой.

Нередко родители, которые хотят воспитывать детей правильно, в соответствии со всеми советами и рекомендациями, начинают падать от усталости в прямом смысле этого слова. Повышенный уровень стресса, который человек испытывает каждый день, пагубно сказывается на здоровье и психологическом состоянии, неважно взрослый это или ребенок.

- Психологи говорят о том, что в современном мире люди испытывают больше стресса, чем все предыдущие поколения. Более того, тревогу, волнение и напряжение ежедневно ощущают не только родители, но и дети, переживающие свои "маленькие трагедии" и воспринимающие их на полном серьезе. Что до родителей, то многие из нас, стараясь быть идеальными, забывают заботиться о себе и уделять внимание собственному психологическому благополучию, – отмечает **Елена Кашкарова**, организатор "Факультета осознанного родительства", руководитель проекта "Создавая будущее".

Вместе против стресса!

Можно ли предотвратить стресс и минимизировать его негативное воздействие на детей и взрослых? Рассказывает психолог, семейный системный терапевт Татьяна Максимова.

- Со стрессовыми факторами мы сталкиваемся с детства. В каждом возрасте стресс проявляется по-разному, но в целом под этим понятием подразумевается адаптационная реакция организма, а точнее – центральной нервной системы, на различные раздражители: физические или эмоциональные. Любой кризисный период в жизни, в том числе возрастные кризисы у детей, являются стрессом, а первый кризис, который проживает каждый человек, – это рождение.

Выделяют такие виды стресса, как эустресс, или "хороший", конструктивный, оказывающий положительное влияние на деятельность и помогающий идти вперед и развиваться, и дистресс – вредный, деструктивный, наносящий вред организму и имеющий разрушительные свойства. По каким признакам временные трудности

можно отличить от стресса и как с ним справляться, – поясняет психолог, семейный системный терапевт Татьяна Максимова.

В числе физиологических симптомов стресса: быстрая утомляемость, ночные кошмары, тошнота и головная боль, повышение давление, сонливость либо, напротив, бессонница, изменение аппетита. Психологических проявлений намного больше: беспричинная тревога, страхи, ухудшение внимания и памяти, нервные тики, дефекты речи, перепады настроения, агрессивное отношение, низкая самооценка и постоянная потребность в похвале, длительное вызывающее поведение – все это может быть тревожным звоночком, указывающим на пребывание в стрессе.

На фоне стресса у детей нередко появляются новые вредные привычки, которые могут закрепиться на всю жизнь. Ребенок может начать грызть ногти или предметы (карандаши, ручки, линейки), играть с собственными волосами, постоянно чесываться и так далее.

- У ребенка стрессовой ситуацией может быть выход к доске или подготовка к контрольной, новый кружок, экзаменационный период. Стрессом может быть и резкое изменение распорядка дня, смена обстановки, привычного окружения или школы, переезд в другой город или в новую квартиру, разлука, смерть домашнего питомца или близкого человека. И даже смена классного кабинета в школе может стать для ребенка стрессовым фактором, – поясняет психолог.

Какие негативные последствия стресса? Возрастает склонность к заболеваниям, нарушается сон и пищевое поведение, появляются психологические проблемы, притупляются реакции организма.

- Но у стресса есть и положительные стороны, – подчеркивает Татьяна Максимова. – Происходит закаливание всего организма, выработка необходимых условных рефлексов, укрепляется психика, развивается умение принимать решения в экстренных ситуациях. Стрессоустойчивость формируется во время прохождения стресса, и больше никак. Поэтому родителям не стоит пугаться и паниковать, а нужно поддерживать ребенка и учить его реагировать в этот момент.

Какие типы реагирования на стресс существуют, можно узнать из [лекции](#) Татьяны Максимовой.

Экзаменационный стресс и как ему противостоять?

По результатам исследования ученых, это один из самых распространенных видов стресса, имеющий максимально пагубное влияние на организм и психику учащихся.

Стресс перед экзаменами проявляется двумя видами реагирования: активным и пассивным. Перед нервным событием у части школьников происходит учащение пульса, повышается давление, кожные покровы краснеют, повышается потоотделение, возникает тревога и наблюдается суеда – это активное реагирование. У других учеников общая активность организма, наоборот, снижается: давление падает, ритм сердца замедляется, мышечный тонус ослабляется.

Симптомы экзаменационного стресса и как их минимизировать – в полном [видео](#) семинара.

Как противостоять стрессу? Задействовать психофизиологические ресурсы и использовать опыт, накопленный наукой в этой области. От того, насколько психологически грамотно ребенок справится с преодолением стресса, зависит не только результат экзаменов, но и здоровье.

- Начать нужно с коррекции режима дня и образа жизни: чередовать труд и отдых, наладить сон, питание, – поясняет эксперт. – Использовать в процессе подготовки техники, улучшающие общее состояние. Знать приемы "скорой помощи" во время экзамена. Больше практических рекомендаций можно найти в [презентации](#) спикера "Факультета осознанного родительства" психолога, семейного системного терапевта Татьяны Максимовой.

*Создавая
будущее*



Адрес на сайте «Детки!» www.detkiyumen.ru/biblio/category135/psiholog/5739/