**ДЕТСКИЙ СТРЕСС**

Детский стресс — это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

**Причины:**

1. Семейные причины – они могут быть вызваны разлукой с любимым членом семьи, рождением второго ребенка, разводом, ссорой, смертью близких или домашнего животного.
2. Социальные причины – отношения в детском коллективе, борьба характеров, внушения и страхи.
3. Внутренние переживания и приобретенные страхи.
4. Нагрузка от компьютера или телевизора.
5. Травмы, фобии и физические недостатки.

У детей, как правило, стресс – это первый конфликт с социальной средой. До 2-3-х лет его все близкие взрослые любят и лелеют, а вот во дворе или детском саду при общении со сверстниками малыш сталкивается с реальностью. Особенно в детском саду, здесь впервые нет рядом родителей, куча незнакомых детей, чужая тетя, и вообще все непонятно и непривычно.

Стрессом может стать посещение врача, телевизионные тяжелые фильмы, страх одиночества, необходимость подчиняться режиму.

У ребенка младшего школьного возраста причинами стресса могут стать неудачи в учебе, сложные отношения с одноклассниками и учителями. Еще одной причиной может быть внутренний конфликт, когда малыш винит себя за совершение проступка.

**Признаки стресса:**

1. Частое негодование, повышенная требовательность к окружающим.
2. Возвращение в младенчество (3-5-летние малыши снова сосут пустышку и не пользуются горшком).
3. Усилившиеся детские страхи, боязнь уснуть.
4. Повышенная нервозность, вспышки агрессии, перепады настроения без видимых причин.
5. Слезы при появлении новых людей или обстоятельств.
6. Проявление гиперактивности или наоборот, снижение или отсутствие активности.
7. Появившиеся дефекты речи.

**Профилактика стресса:**

1. Родителям следует постоянно демонстрировать любовь к ребёнку, поддерживать доверительные отношения с ним
2. Необходимо морально подготовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям – нельзя полностью ограждать его от всякого негатива и ответственности.
3. Родителям следует помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности, нельзя оставлять его один на один с трудностями.
4. Для того чтобы предупредить стресс у детей дошкольного возраста, необходимо каждый день по несколько часов позволять им сидеть в тишине.
5. Хорошей мерой профилактики стресса является общение. Старайтесь, как можно больше разговаривать с малышом, чтобы он высказывал всё, что его беспокоит, рассказывал, что его интересует, делился впечатлениями и мыслями.
6. Если ребёнка мучают какие-то страхи или ночные кошмары, поговорить с ним об этом постараться объяснить ему, что он находится в полной безопасности.
7. Объяснить малышу честно, что происходит. Часто стресс вызван (или усугубляется) тем, что у ребенка нет информации, почему все изменилось или почему определенные люди ведут себя определенным образом.

**Последствия стресса у детей:**

1. Чувство незащищенности и беспомощности. Пребывание в позиции жертвы субъективно переживается как беспомощность и неспособность изменить существующие обстоятельства, управлять своей жизнью.
2. Тревога о будущем, ожидание «плохого», страх перемен.
3. Гнев, агрессивность. У травмированных детей фрустрированы базисные потребности безопасности, защищенности и самоуважения. Дети начинают подбирать наиболее удобную «мишень» (другого человека или животного) для реализации своих агрессивных чувств.
4. Отчуждение и изолированность от окружающей физической и социальной действительности, этот период связан с некоторым снижением контактности и потребности в общении.
5. Невыплаканное горе. Ребенок начинает переживать травматические переживания глубоко внутри, эмоционально отгораживается от окружающих и замыкается в себе, или прибегает к реакциям протеста — гневу, агрессии, регрессивному поведению.