# Детский стресс: причины и симптомы

### Рекомендации, как вовремя распознать у дошкольника симптомы стресса и помочь ему с ним справиться

Многие родители играют с маленькими детьми после напряженного рабочего дня, чтобы снять стресс. Но понимаете ли вы, что и маленькие дети тоже испытывают стресс?

Сегодня стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Хронический стресс может спровоцировать такие заболевания, как сахарный диабет, астма, депрессия, артрит, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания. Так стресс проявляется у взрослых.

У маленьких детей стресс проявления стресса прежде всего связаны с проблемами с поведением: ребенок становится капризным или у него возникают трудности в обучении. Иногда стресс у маленьких детей может приводить к энурезу. Если у вашего ребенка проявляются те или иные симптомы стресса, знайте: вы в силах ему помочь. Как именно – попробуем разобраться.

**Причины стресса у дошкольников**

Стресс – это реакция человека на сложные ситуации в школе, на работе, во взаимоотношениях с друзьями, семьей и т.д. У дошкольников стресс может возникать по разным причинам. Рассмотрим самые распространенные из них.

**1. Разлука с родителями.** Маленькие дети, когда их впервые приводят в детский сад, нередко испытывают беспокойство и стресс из-за страха разлуки с родителями. Когда ребенку приходится исследовать социальное окружение без привычной для него поддержки, это может вызвать у него страх и беспокойство.

**2. Социальное давление.** Обычно его испытывают дети старшего возраста, но иногда и дошкольникам бывает трудно приспособиться к новой обстановке (например, в детском саду). Они становятся стеснительными и замкнутыми.

**3. Домашняя атмосфера.** Обстановка дома сильно влияет на поведение и привычки ребенка. Дети, которые становятся свидетелями частых конфликтов в семье, развода родителей или смерти кого-то из близких, нередко страдают от стресса.

**4. Другие факторы.** Стресс у дошкольников может возникать из-за тревожных сообщений в новостях, болезни, финансовых проблем в семье, отсутствия поддержки со стороны родителей и т. д.

Исследования также показывают, что причиной стресса у дошкольников может являться то, что их родители, особенно мать, также испытывают хронический стресс.

**Симптомы** **стресса** **у** **дошкольников**

Рассмотрим несколько признаков, которые могут свидетельствовать о стрессе у маленьких детей.

1. Недостаточно развитые речевые навыки.

2. Расстройства обучения.

3. Плохая концентрация.

4. Проблемы с памятью.

5. Агрессивное поведение.

6. Ребенок грубо разговаривает с окружающими.

7. Ребенок не может доверять другим людям.

8. Ребенку трудно заводить друзей.

9. Регрессивное поведение (ребенок проявляет поведение, свойственное детям младшего возраста).

10. Ребенок требует внимания к себе и всячески пытается его привлечь.

11. Ребенок часто плачет или кричит.

12. Ребенок впадает в истерику.

13. Ребенок неуверен в себе.

14. У ребенка проявляются тревожность и страх.

15. Ребенок замкнут.

16. Ребенок раздражителен.

17. Ребенок боится разлуки с кем-то из родителей.

18. У ребенка проявляются расстройства сна.

19. У ребенка часто болит живот.

20. У ребенка плохой аппетит, он теряет вес.

21. У ребенка проявляются расстройства пищеварительной системы.

22. Ребенок страдает от кошмаров.

23. Ребенок страдает от энуреза.

**Как помочь дошкольнику справиться со стрессом**

Следуя несложным советам, вы можете помочь ребенку справиться со стрессом. Эти рекомендации также помогут вам создать и сохранить здоровые взаимоотношения с ребенком.

* **успокаивайте ребенка.** Оставайтесь рядом с ним и помогите ему чувствовать себя в безопасности. Если ребенок боится оставаться без вас в детском саду, скажите ему, что вы уходите ненадолго;
* **разговаривайте с ребенком спокойным тоном.** Это поможет ему справиться с раздражением и успокоиться;
* **обращайте внимание на поведение ребенка.** Если он капризничает и впадает в истерики, возможно, это – проявления стресса. Может быть, своим поведением ребенок хочет что-то вам сказать;
* **помогите ребенку выразить словами его чувства.** Но вместе с тем обозначьте ему границы.

Помните, что стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни. Вы можете помочь ребенку справиться со стрессом, проявляя свои любовь и поддержку. Если же никакие ваши усилия не приносят желаемого результата и ребенок все еще испытывает стресс, обратитесь к специалисту.